


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

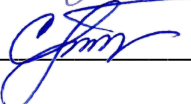
На правах рукописи  
CZU: 159.942.52(043.3)=161.1

**БОНДАРЕНКО Ольга**

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

Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии  
Специальность 511.01 - Общая психология

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**

**UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA  
ȘCOALA DOCTORALĂ ȘTIINȚE SOCIALE ȘI ALE EDUCAȚIEI**

**Cu titlu de manuscris  
CZU: 159.942.52(043.3) 161.1**

**BONDARENCO Olga**

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

**Teza de doctor în psihologie**

**Specialitatea 511.01- Psihologie generală**

Autor: Bondarenco Olga

Conducător științific: Tolstaia Svetlana, doctor în psihologie,  
conferențiar universitar

Comisia de îndrumare: Platon Carolina, doctor habilitat în pedagogie,  
doctor în psihologie, profesor universitar  
Potâng Angela, doctor în psihologie,  
conferențiar universitar  
Anțibor Liudmila, doctor habilitat în psihologie,  
conferențiar universitar

**КИШИНЕВ, 2021**

© Bondarenco Olga, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ADNOTARE (rom, engl, rus).....	7
СПИСОК РИСУНКОВ И ТАБЛИЦ .....	10
ВВЕДЕНИЕ.....	12
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ОДИНОЧЕСТВА, ПОНЯТИЙ РЕФЛЕКСИИ, ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ.....	21
1.1. Одиночество как социально-психологический феномен .....	21
1.2. Определения и характеристики понятия рефлексия.....	33
1.3. Личностная зрелость как предмет современных исследований психологии личности .....	44
1.4. Молодость в контексте особенностей переживания одиночества, развития рефлексивности, становления зрелости и самоактуализации .....	60
1.5. Выводы к главе 1 .....	63
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕФЛЕКСИИ, ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ ПЕРЕЖИВАНИЕМ ОДИНОЧЕСТВА.....	64
2.1. Методология и стратегия исследования.....	64
2.2. Результаты исследования одиночества, рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей.....	68
2.2.1. Анализ результатов исследования одиночества у молодых людей .....	68
2.2.2. Анализ результатов исследования рефлексии у молодых людей .....	76
2.2.3. Анализ результатов исследования личностной зрелости у молодых людей .....	81
2.2.4. Анализ результатов исследования самоактуализации у молодых людей.....	85
2.3. Сравнительный анализ рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей с разным типом переживанием одиночества .....	93
2.4. Изучение взаимосвязи рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у людей с разным отношением к одиночеству.....	104
2.5. Выводы к главе 2 .....	111
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ У ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ОДИНОЧЕСТВО .....	113
3.1. Методологическое обоснование тренинга по повышению уровня рефлексивности .....	113
3.2. Содержание тренинговой программы .....	119

<b>3.3. Анализ эффективности психологического тренинга по повышению уровня рефлексивности .....</b>	<b>126</b>
<b>3.4. Выводы к главе 3 .....</b>	<b>137</b>
<b>ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ .....</b>	<b>138</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ .....</b>	<b>144</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>156</b>
<b>Приложение 1. Бланк дифференциального опросника переживания одиночества ДОПО-3 Осина Е.Н., Леонтьева Д.А.....</b>	<b>156</b>
<b>Приложение 2. Бланк дифференциального типа рефлексии Леонтьева Д.А., Лаптевой Е.М., Осина Е.Н. и Салиховой А.Ж. ....</b>	<b>158</b>
<b>Приложение 3. Бланк методики диагностики личностной зрелости Руженкова В.А, Руженковой В.В., и Лукьянцевой И.С.....</b>	<b>160</b>
<b>Приложение 4. Бланк методики САТ (самоактуализационный тест E.Shostrom) в адаптации Алешина Ю. Э., Гозман Л. Я., Загика М. В., и Кроз М. В. ....</b>	<b>162</b>
<b>Приложение 5. Результаты статистической обработки данных в группах молодых людей 169</b>	
П.5.1. Критерий t=Стьюдента по методике Дифференциальный тип рефлексии для групп молодых людей с разным отношением к одиночеству .....	169
П.5.2. Критерий t=Стьюдента по методике диагностики личностной зрелости для групп молодых людей с разным отношением к одиночеству .....	169
П.5.3. Критерий t=Стьюдента по методике диагностики самоактуализации для групп молодых людей с разным отношением к одиночеству .....	169
П 5.4. Взаимосвязи шкал методики личностной зрелости и отношения к одиночеству в группах молодых людей r Спирмена .....	170
П 5.5. Взаимосвязи шкал методики отношения к одиночеству и типа рефлексии в группах молодых людей r Спирмена .....	170
П 5.6. Взаимосвязи шкал самоактуализации и отношения к одиночеству в группах молодых людей r Спирмена .....	170
П.5.7. Н Критерий Краскела-Уоллеса по методике Дифференциальный опросник переживания одиночества для групп молодых людей с разным типом занятости .....	170
П. 5.8. Критерий t=Стьюдента по методике Дифференциальный тип рефлексии для групп молодых людей с разным типом занятости .....	171
П. 5.9. Критерий t=Стьюдента по методике диагностики личностной зрелости для групп молодых людей с разным типом занятости .....	171
П. 5.10. Критерий t=Стьюдента по методике САТ для групп молодых людей .....	171
П.5.11. U- критерий Манна- Уитни по методике Дифференциальный тип рефлексии для девушек и молодых людей .....	171
П. 5.12. U- критерий Манна- Уитни по методике диагностики личностной зрелости для девушек и молодых людей .....	172

П.5.13. U-критерий Манна-Уитни по методике САТ для девушек и молодых людей	172
П. 5.14. U- критерий Манна- Уитни по дифференциальному опроснику переживания одиночества для девушек и молодых людей	172
<b>Приложение 6. Тренинг тренинга по повышению рефлексивности</b>	<b>173</b>
<b>Приложение 7. Результаты статистической обработки сравнительного анализа данных до и после тренинга</b>	<b>187</b>
П.7.1. Критерий t-Стьюдента «до» и «после». Экспериментальная группа. Методика диагностики личностной зрелости	187
П.7.2. Критерий t-Стьюдента «до» и «после». Контрольная группа. Методика диагностики личностной зрелости	187
П.7.3. Критерий t-Стьюдента. Тест САТ. Экспериментальная группа «до» и «после» тренинга	187
П.7.4. Критерий t-Стьюдента. Тест САТ. Контрольная группа «до» и «после» тренинга	188
П.7.5. Критерий t-Стьюдента. Дифференциальный тип рефлексии «до» и «после» тренинга у двух групп	188
П.7.6. Критерий t-Стьюдента. Дифференциальный опросник переживания одиночества «до» и «после» тренинга у двух групп	188
<b>СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	<b>189</b>
<b>ДЕКЛАРАЦИЯ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ</b>	<b>190</b>

## 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; 1<sup>st</sup> European conference on Education and Applied Psychology», Proceedings of the Conference (October 15, 2017). Conținutul 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.



## 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; «1<sup>st</sup> European conference on Education and Applied Psychology», Proceedings of the Conference (October 15, 2017). По теме исследования имеется 9 публикаций.

## СПИСОК РИСУНКОВ И ТАБЛИЦ

Таблица 1.1. Структура рефлексивного отношения.....	41
Таблица 1.2. Виды направленности сознания.....	43
Таблица 1.3. Критерии и характеристики зрелости личности.....	45
Таблица 1.4. Компоненты личностной зрелости.....	51
Рисунок. 1.1. Структура индивидуально- психологических характеристик личностной зрелости.....	53
Рисунок. 2. 1. Распределение типов отношения личности к одиночеству.....	68
Рисунок 2.2. Результаты методики Дифференциальный опросник переживания одиночества у молодых людей.....	72
Рисунок 2.3. Результаты методики Дифференциальный опросник переживания одиночества у девушек.....	72
Рисунок 2.4. Распределение отношения к одиночеству в группах испытуемых с разным типом занятости.....	75
Рисунок 2.5. Результаты исследования рефлексии у респондентов.....	77
Рисунок 2.6. Результаты методики рефлексии у девушек и молодых людей.....	78
Рисунок 2.7. Распределение форм рефлексии в группах испытуемых.....	80
Рисунок 2.8. Результаты методики личностной зрелости у респондентов.....	81
Рисунок 2.9. Результаты методики личностной зрелости у девушек и молодых людей.....	83
Рисунок 2.10. Распределение общего показателя личностной зрелости в группах испытуемых.....	84
Рисунок 2.11. Результаты исследования самоактуализации в средних Т-баллах у респондентов.....	86
Рисунок 2.12. Результаты исследования самоактуализации (средние Т-баллы) у девушек и молодых людей.....	88
Рисунок 2.13. Результаты исследования самоактуализации в Т-баллах у двух групп.....	91
Рисунок 2.14. Распределение типов рефлексии в группах испытуемых с разным отношением к одиночеству.....	95
Рисунок 2.15. Распределение общего показателя личностной зрелости в группах испытуемых.....	98
Рисунок 2.16. Результаты исследования самоактуализации у молодых людей с разным отношением к одиночеству.....	100
Таблица 2.1. Результаты исследования самоактуализации у молодых людей с разным отношением к одиночеству.....	101
Рисунок 2.17. Различия в структуре самоактуализации у молодых людей с разным отношением к одиночеству.....	102
Рисунок 2.18. Взаимосвязи шкал методики личностной зрелости и отношения к одиночеству в группах молодых людей.....	105
Рисунок 2.19. Взаимосвязи шкал самоактуализации и отношения к одиночеству в группах молодых людей.....	107
Рисунок 2.20. Взаимосвязи шкал методики отношения к одиночеству и типа рефлексии в группах молодых людей.....	109

Таблица 3.1. Блоки работы тренинга.....	119
Рисунок 3.1. Результаты тестирования по методике диагностики личностной зрелости «до» и «после» тренинга. Экспериментальная группа.....	126
Рисунок 3.2. Результаты тестирования по методике диагностики личностной зрелости «до» и «после» тренинга. Контрольная группа.....	127
Рисунок 3.3. Результаты исследования самоактуализации у молодых людей «до» и «после» тренинга. Экспериментальная группа.....	128
Рисунок 3.4. Результаты исследования самоактуализации у молодых людей «до» и «после» тренинга. Экспериментальная группа.....	130
Рисунок 3.5. Дифференциальный тип рефлексии «до» и «после» тренинга у двух групп.....	131
Рисунок 3.6. Дифференциальный опросник переживания одиночества «до» и «после» тренинга у двух групп.....	133

## ВВЕДЕНИЕ

Одиночество является одной из наиболее актуальных и сложных проблем современного общества, поскольку представляет собой не только феномен индивидуальной жизни человека, но тесно связана с различными социальными, экономическими, культурными факторами. Социально - экономические и идеологические процессы, которые происходили в Молдове на протяжении последних десятилетий характеризуются повышенной напряженностью социальных отношений, что способствует социальной разобщенности людей. Непредсказуемость, диктуемая многими сферами сегодняшней реальности, сказывается на процессе адаптации личности к новым условиям и сфере межличностного общения людей. Сознание современного человека находится в условиях нарастающего информационного потока, в многочисленных процессах взаимодействия с различными социальными феноменами, такими как социальные сети, мода, религия, и т.д. Так, социальные процессы, призванные оптимизировать жизнь человека, часто приводят к нивелированию ценности личности, стирается ценность общения, заменяя качество количеством, что приводит к социальной изоляции, отчуждению. Таким образом, личность может находиться в напряженной готовности к многочисленным социальным воздействиям и вместе с тем, на фоне данной ситуации растет количество людей, испытывающих на себе воздействие одиночества.

**Актуальность** вопроса определена современными тенденциями, диктующими увеличение количества людей, для которых одиночество сопровождается негативными переживаниями и страхом остаться наедине с самим собой. Одним из проявлений бегства от таких мучительных переживаний является стремление заглушить или заблокировать возможность внутреннего диалога посредством музыки, телевидения, социальных сетей, игр, интернета. В связи с данными тенденциями с одной стороны, возникает необходимость в разработке и проведении психологических тренингов, направленных на формирование коммуникативных компетенций и социальной адаптации, а с другой – а наш взгляд, более продуктивным может оказаться целенаправленное обучение методам, позволяющим использовать переживание одиночества, как ресурса для личностного развития.

**Степень разработанности и определение проблемы исследования.** В настоящее время имеются трудности интерпретации сущности одиночества и его специфики, анализ научной литературы раскрывает явление одиночества как негативное, оставляя проблему одиночества у человека, включенного в систему социальных связей, т. е. не являющегося одиноким с социальной точки зрения [58, 75, 91, 106]. В нашей стране проблема одиночества рассматривалась в работах Ф. И. Фурдуй, рассматривающего связь

одинокости со стрессом [185], в диссертационном исследовании Plămădeală V., где автор рассматривала одиночество в связи с параметрами самоактуализации у молодых людей. Используя определение одиночества, как негативное переживание, совместно с Reĵan C., авторы приходят к результатам, показывающим корреляционные связи у людей, переживающих одиночество между шкалой социальных отношений и ориентацией во времени, ценностными ориентациями, гибкостью и самопониманием, что определяет отсутствие ориентации на настоящее, желание узнавать новое, сложности в межличностных и семейных взаимоотношениях [11, 12].

В то же время, исследователи признают необходимость одиночества для самопознания и развития человека [32, 33, 34, 39, 46, 70, 121]. Согласно Moustakas C., 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 [214].

В качестве ключевых феноменов, сопровождающих и поддерживающих человека, в процессе самопознания и развития личности, исследователи выделяют феномены рефлексии [22, 49, 96, 146, 157, 176, 162, 169, 196]. Однако механизмы рефлексии не являются однородными и требуют разнообразного подхода к рассмотрению. 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 [60]. Так, рефлексия можно позиционировать как сложноструктурный, подконтрольный адаптационный механизм. Как отмечается Nolen-Ноeksema S. и соавторами, рефлексивные размышления связаны с так называемым «застреванием» и навязчивой повторяющейся мыслительной деятельностью относительно своих негативных переживаний [216]. Ryszczynski T., Greenberg J. также объясняют данный аспект через «сфокусированное на Я внимание», и называют его причиной депрессивных состояний [219].

Рассматривая научные исследования в Республике Молдова по проблеме изучения рефлексии, можно отметить некоторые теоретические и практические наработки по данной теме. Так, анализ проблемы рефлексии проводила Toma N., изучая данный феномен во взаимосвязи с тревожностью. Рефлексия представляется ею как механизм мышления, способ действия в самосознании, выполняющий функцию контроля и организации организма как системы [19, 20]. Также стоит отметить Berezovschi N. и ее диссертационное

исследование, посвященное развитию рефлексии у младших школьников. Рассматривая рефлекссию как механизм формирования коммуникативных способностей, автор приходит к выводам, что опыт общения со сверстниками является основой для формирования представлений о своих способностях и возможностях [1].

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.

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. С позиции разных авторов, личность, обладающая личностной зрелостью, рассматривается через призму собственных способов бытия. Определенные особенности этого смыслового конструкта приводят к характеристикам зрелой личности. Так, Д.А. Леонтьев выделяет «умение осуществлять свою жизненную стратегию, а не колебаться под ветрами стимулов [92], В. И. Слободчиков и Е.И. Исаев также определяют зрелую личность через философию своего индивидуального существования [160], А.А. Реан также говорит об ответственности, называя ее базовым компонентом личностной зрелости [140], Т. П. Скрипкина дополняет показатели зрелой личности определенным уровнем доверия к себе [159]. Также, индикаторами показателя личностной зрелости, по мнению А.Н. Харитоновой могут выступать также адекватный уровень зрелости когнитивной, поведенческой и эмоциональных сфер, а недостаточный уровень личностной зрелости может выражаться во внутриличностных конфликтах, эмоциональной нестабильности, выраженной в тревожности, напряжении, фрустрации, невротических реакциях, а также в затруднении процессов саморегуляции чувств, поведения и др. [191]. Allport G. принадлежит идея об индивидуальных паттернах зрелости, поскольку найти все критерии в одном человеке вряд ли представляется возможным. Незрелая или невротическая личность, по мнению Allport G., качественно отличается своим поведением, демонстрируя зависимость перед неосознанными мотивами, проистекающими из детства [62, 123].

С позиции гуманистического направления психологии развитие человека связано с понятием «самоактуализации». Введено понятие самоактуализации Goldstein K., который считал ее основой развития и совершенствования организма [52]. Для представляющих различные группы авторов, особенно для E.Fromm, K.Horney, C.G.Jung, Ch.Buhler, C.Rogers, G.Allport, рост, индивидуация, автономность, самоактуализация, саморазвитие, продуктивность, самопознание являются, в большей или меньшей степени, синонимами,

обозначающими скорее смутно представляемую область, чем четко сформулированное понятие» [108]. Maslow А. заключению, что самоактуализирующиеся личности обладают адекватным восприятием реальности, а также принимают себя и других.

Российские авторы Б.С.Братусь, Д.А.Леонтьев, В.Э.Чудновский, исследующие проблемы самоактуализации трактуют ее понятие исходя из так называемой идеи психологии смысла жизни [23, 95, 187].

В нашей стране личностная зрелость изучалось в связи с отдельно взятыми психологическими характеристиками. Silvestru A., Brazdau O., [2, 17], Toma S. как явление, несущее ключевую роль в процессе саморазвития через самовоспитание [20], а Cernițianu M., как процесс самовоспитания, посредством которого реализуется собственная жизненная стратегия [5]. Анализирует зрелую личность через оптимизм, как один из критериев отношения человека к себе и к миру, Н.А.Саидов [152], развитие самоуважения, как характеристику зрелой личности, и его возрастную динамику рассматривает Rucu I. [14, 15, 16]. Согласно Л.М.Анцибор, личностная зрелость достигается благодаря самоопределению, которое выстраивает субъективную картину мира и двигает личность в её индивидуальном развитии [27].

Самоактуализацию зрелой личности в Молдове исследовала С.В.Толстая, в работах которой психологические особенности процесса самоактуализации связываются с внешними и внутренними факторами жизнедеятельности, такими как субъективное благополучие, удовлетворенность браком, профессиональная занятость [18, 174, 175, 177].

Аспекты самоактуализации, связанные с проблемами этического воспитания подростков в работах Larisa Cuznețov [6] проведено исследование мотивации потребности к самоактуализации у студентов-медиков в рамках диссертационного исследования М.Cernițianu [5], а также проведен ряд дипломных и магистерских исследований под руководством I.Negură [10, 48] Л.М.Анцибор [28].

Наряду с вышеуказанными аспектами, нужно отметить, что изучаемое нами субъективное переживание одиночества отражается в ряде работ в связи с гендерным аспектом [81, 123, 182], а также обнаруживается в связи с различными типами занятости респондентов [111, 160]. Переживание одиночества с данной позиции отмечается в обусловленных традиционными взглядами общества моделях поведения, предписывающих определенные личностные характеристики, приличествующие мужчинам и женщинам. Так, субъективное представление о наличии и качестве отношений, связанных с переживанием себя как вовлеченного в значимые связи с одной стороны отражает отношение к одиночеству, а с другой стороны позиционируется по-разному в зависимости от гендерной принадлежности. Так культурально женщинам предписывается ситуация

включенности в значимые межличностные отношения, принадлежность к ним, а мужчинам конкретность и предметность во взаимодействиях, большая автономность и толерантность к переживанию себя как одинокого [123].

В случае с типом занятости, аспект профессиональной деятельности отражает сторону финансовой независимости, расширение зоны личностной ответственности. Решение такой жизненной задачи позволяет предполагать движение в сторону цельности и индивидуальности, что в свою очередь также может быть связано с субъективным переживанием одиночества, где личность относится к нему, как к важной паузе, провоцирующей усвоение нового опыта и приобретение новых возможностей.

На основании вышесказанного, представляется крайне важным рассмотреть различные аспекты рефлексии, личностной зрелости, самоактуализации в их связи с проживаемым чувством одиночества и прояснить природу их взаимодействия, учитывая двойственную природу одиночества, разное отношение к которому характеризуется неодинаковыми возможностями индивидов использовать его как ценный ресурс, как условие личностного развития [45]. С одной стороны, одиночество понимается, как деструктивно влияющее на личность, поскольку имеет место фокусировка на негативных эмоциях, несоответствии между желаемым и актуальным уровнем социальных связей, а с другой - в позиционировании его как необходимого этапа самопознания и самоопределения, возможностью обретения самосознания [86].

Связанную с этим научно-исследовательскую **проблему** можно определить как необходимость изучения индивидуальных особенностей в формах субъективного переживания одиночества при разной степени 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. Борьба с негативными последствиями переживания одиночества может начинаться не с искоренения одиночества как такового, а с формирования нового отношения к нему. Позитивные эффекты одиночества связаны с возможностью взять паузу для общения с самим собой, где происходит осмысленная переработка накопленных впечатлений и опыта, позволяющая интериоризировать их.

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



**Цель** данного диссертационного исследования состоит в изучении 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. Исследовать 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 и личностной зрелости у молодых людей в зависимости от типа занятости;
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.

**Методологическим основанием** исследования является: принципы акмеологии и экзистенциальной психологии о личностной зрелости человека (Frankl V., Fromm E., Jung C., Maslow A., Ю.В.Ращупкина, А.Г.Портнова); положения психологической науки о сознании и самосознании (Л.С.Выготский, Д.А.Леонтьев, А.В.Карпов); исследование характеристик и типологии одиночества (Д.А.Леонтьев, С.Г.Корчагина, А.У.Хараш, В.И.Кузнецов); теоретические подходы к исследованию молодого возраста, как синтеза субъекта социальной жизни и становления его собственной жизнедеятельности (В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев).

Для изучения особенностей рефлексии, личностной зрелости, самоактуализации и одиночества у молодых людей были использованы **методы**:

- теоретического уровня: анализ литературы по проблеме исследования, разработка структурного представления дифференциации понятий, описательный и сравнительный методы;

- 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» Shostrom E; методика диагностики личностной зрелости В.А.Руженкова, В.В.Руженковой, и И.С.Лукьянцевой;

- статистико-математические методы описательной статистики: t - критерий Стьюдента для выявления достоверности между средними значениями, метод углового преобразования  $\phi$  - 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.

**Надежность и достоверность результатов исследования** обеспечены методологической и теоретической обоснованностью работы, адекватностью и разнообразием использованных методов исследования, репрезентативностью выборки, использованием методов статистической математической обработки данных.

**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 в зависимости от пола и формы занятости, выявлении различий в проявлении взаимосвязей между видами рефлексии и типом переживания одиночества, самоактуализации и личностной зрелости, а также в создании 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, и в саморазвитии; использовании полученных данных при подготовке учебных курсов по общей психологии, возрастной психологии, психологии личности, основ психологического консультирования.

**Апробация данных**, полученных в результате исследования, была проведена в практических и лекционных курсах по возрастной психологии, в консультационной работе с молодыми людьми. 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) USM, «Integrare prin Cercetare și Inovare» (7-8 noiembrie, 2019) USM; «1<sup>st</sup> European conference on Education and Applied Psychology», Proceedings of the Conference (October 15, 2017). По теме исследования имеется 9 публикаций, в которых отражено основное содержание диссертации.

**Резюме содержания диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, общих выводов и рекомендаций, библиографии (222 источника) и 7 приложений, содержит 27 рисунков, 25 таблиц. Результаты исследования изложены на 143 страницах основного текста.

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.

**Первая глава** посвящена описанию феномена одиночества личности. Выделены и проанализированы концептуальные рамки на основе таких исследователей, как С.Г.Корчагина, Moustakas С., Yalom I., Maslow А. Приведен обзор литературы, посвященной проблемам самоактуализации и личностной зрелости. Обобщены взгляды, освещающие данные понятия с позиции молдавских и зарубежных исследователей. Сделаны ссылки на наиболее значимые исследования в данной области, представленные такими учеными, как Maslow А., Rogers С., А.Д.Леонтьев, К.А.Абульханова-Славская, А.А.Гудзовская, В.В. Шпунтова, и др. В главе так же проведен анализ современных

подходов к изучению рефлексии, выделены и обобщены соответствующие классификации исследований данного феномена.

Во **второй главе** представлены методология и стратегия исследования, результаты исследования рефлексии, личностной зрелости, самоактуализации у молодых людей с разным переживанием одиночества. Проведен корреляционный анализ рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей с разным типом переживания одиночества. Описаны результаты гендерного анализа рефлексии, личностной зрелости, самоактуализации и переживания одиночества у молодых людей.

В **третьей главе** представлено теоретическое обоснование содержания психологического тренинга по повышению рефлексивности, описаны цели, задачи, этапы, техники и процедуры констатирующего и формирующего эксперимента. Проведен сравнительный анализ результатов исследования рефлексии, самоактуализации и типов отношения к одиночеству в русле констатирующего и формирующего эксперимента.

В **общих выводах и рекомендациях** представлены основные выводы теоретического и экспериментального исследования особенностей отношения к одиночеству у молодых людей, представлен ряд практических рекомендаций, реализация которых способствовала бы решению проблем, связанных с процессами самореализации, раскрытием личностного и самоактуализационного потенциала, укреплением связей с самим собой, а также с процессом самопознания, реализуемым посредством развития рефлексивной деятельности. Определены приоритетные направления дальнейших исследований в области изучения феномена одиночества в связи с психологическими свойствами личности.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ОДИНОЧЕСТВА, ПОНЯТИЙ РЕФЛЕКСИИ, ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

## 1.1. Одиночество как социально-психологический феномен

Одиночество занимает важную часть в переживаемых человеком состояниях. Оно представляет собой предмет пристального изучения философов, психологов и представителей других гуманитарных дисциплин.

Философами античности Платоном и Аристотелем одиночество определялось как зло, избавление от которого надо искать в наслаждении благом дружбы и любви. Философско- психологическая мысль в целом не была выражена так категорично, многообразно объясняя проблему одиночества: от преклонения перед ним на Древнем Востоке до непринятия в Древней Греции, от осознания необходимости его для самопознания и развития человека [31, 32, 33, 35, 46, 70, 122] до причисления его к проклятию человечества [58, 67, 75, 92]. Значимая в продвижении понимания одиночества теория о «двух мирах отчужденного от себя духа» была предложена Гегелем, где трактовка одиночества посвящена потере связи между собой, а также с социумом. Потеря связи с социумом есть неременная причина и условие того, чтобы личность обрела сама себя. Природа одиночества состоит в себялюбии субъективного духа, стремлении утвердить собственную самость. Иными словами, человек должен иметь «дом» как в объективном, так и в субъективном смысле [89].

Протест против одиночества стал основной темой многих западных гуманистических учений XX века. Vuber M., Camus A., Н.А.Бердяев, Sartre J-P., Heidegger M., Jaspers C. рассматривали идею проблемы одиночества личности как реализацию замкнутого круга человеческого универсума, согласно которому, внутренняя изолированность человека есть основа любого индивидуального бытия, реализуемая в силу невозможности нахождения эмоционального отклика в процессе общения с другими [33, 34, 90, 140].

60-80- е годы двадцатого столетия были отмечены возникновением нескольких концептуальных схем, построенных на основе наблюдений и теоретических исследований, и несущих свою значимость до сих пор. Феномен одиночества изучался как состояние, идентифицированное с негативными эмоциями, депрессией Shaver D., Yeung S.; в связи с социальной изоляцией, но не обусловленное ею: Townsend J., Johnson, Sandler, а также Weiss R., Replau L. A., Perlman D. было показано что одиночество обладает рядом признаков - остротой, пределом, и типом переживания [127, 130].

Одиночество как психологическая проблема не утрачивает своей актуальности и значимости. Н. Е. Покровский называет его «чумой XX века», требующей серьезного осмысления, теоретических и экспериментальных научных исследований [77]. Большая часть исследований одиночества в современной науке обнаруживается в рамках социальной психологии и социологии, поэтому традиционно оно понимается как негативное эмоциональное переживание, связанное с социальной изоляцией от других. В целом, существует тенденция относить феномен одиночества к такому обыденному пониманию, ясность которого при пристальном рассмотрении оказывается обманчивой, поскольку понятие одиночества наполнено противоречивыми содержаниями [33]. Несмотря на то, что одиночество как комплексный психический феномен, выступает объектом разных гуманитарных наук и наполнена различными смысловыми содержаниями, часто при анализе проявлений одиночества происходит смешение понятий «одиночество», «уединение», «изоляция», что ведет к понятийным потерям. Для большинства авторов характерно рассуждение о проблеме одиночества в контексте других психологических тем, например, возрастных особенностей, или социальных явлений [84, 85, 117, 119, 124, 186, 199].

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 [86]. Рассматривая одиночество, С.Г.Корчагина говорит о его разных категориях, таких как чувство, процесс, отношение и потребность. Одиночество как чувство наполнено переживанием человека о своей непохожести, «инаковости», что рождает психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими. Как процесс одиночество воспринимается как утрачивание личностью способности реализовывать общественные нормы, принципы, что лишает личность статуса субъекта социальной жизни. Невозможность принятия мира как самоцели и самооценности, а также интеграции себя в окружающее социальное пространство характеризует одиночество как отношение, а одиночество как жизненная позиция- осознанное нежелание поддерживать близкие отношения [85].

Несмотря на то, что понятие это предполагает комплексное изучение, и определение его 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) [39, 201].

В молдавских источниках по проблеме одиночества можно отметить Ф.И.Фурдуй, показывающего связь одиночества со стрессом. Автор отмечает, что стресс- факторы присутствующие в семье и на работе оказывают соответствующее влияние на физиологическое состояние организма и одиночество является одним из них [185]. Заслуживает внимания эмпирическое исследование Plămădeală V. и Perjan C. о гендерных различиях в переживании чувства одиночества. Называя его негативным переживанием, испытывают которое как мужчины, так и женщины, авторы приходят к заключению, что женщинами острее переживается общее одиночество, в то время как мужчины сильнее переживают отчуждающее одиночество. Оно выражается в тенденции обособления, неприятию норм и ценностей общества, покинутости и потерянности, чувстве собственной ненужности [13].

Отдельного рассмотрения требует еще одно исследование Plămădeală V., посвященное снижению уровня одиночества у молодых людей в возрасте от 21 до 29 лет. Среди 304 испытуемых отмечается подавляющее преобладание диссоциированного одиночества (31,9 %). Оно представляет собой сложное состояние, сопровождающееся резкой сменой процессов идентификации и отчуждения даже по отношению к одним и тем же людям. Чувство одиночества при этом характеризуется остротой и четкостью, осознаваемостью и болезненностью. Оно выражается в тревожности, возбудимости и демонстративном характере, противоборстве в конфликтах. Автор выдвигает и подтверждает гипотезу, согласно которой чувство одиночества связано с параметрами самоактуализации и отрицательно коррелирует с такими шкалами как: компетентность во времени, ценностные ориентации, взгляд на природу человека, познавательные потребности, креативность, спонтанность, самопринятие, гибкость поведения и контактность. На основе полученных результатов, исследователем была разработана и реализована тренинговая тренинг по развитию данных параметров самоактуализации, которая, согласно повторному тестированию, повлияла на снижение переживания чувства одиночества в экспериментальной группе [11, 12].

Ряд исследований, посвященных проблеме одиночества в Республике Молдова провели авторы USMF “Nicolae Testemițanu” Florea E, Sochircă L., Obadă V., Grejdeanu T., Voloseai V. В своих работах исследователи выделяют эмоциональное и социальное одиночество, а также исследуют социо- экономические и медико- социальные факторы, связанные с феноменом одиночества в Республике Молдова. В частности, наибольшее количество людей, страдающих от одиночества по данным 2009-2010 года, находится в

Бельцах, Кагуле и Хынчештах. Причиной данного феномена становится, по мнению авторов, низкий уровень заработной платы, безработица и миграция граждан [7].

В Кишиневе по данным 2010 года также увеличивается количество одиноких людей во всех секторах, исключение составляет лишь центр столицы [7]. Отмечается повышение уровня одиночества среди вдов, особенно в семьях без детей, поскольку они остаются без моральной и духовной поддержки, а также у людей, не состоящих в браке и женщин после 40 лет [7].

Заслуживает внимания еще одно исследование 2010-2011 г, проведенное теми же авторами, и посвященное медицинским и психологическим проблемам одиноких людей. В нем приняло участие 356 испытуемых, проживающих в городе Кишиневе. Наибольшее количество людей, чувствующих себя одинокими, зафиксировано в возрастной группе 60-79 лет, в то время как самый низкий показатель принадлежит испытуемым в возрасте 30-39 лет. Стоит отметить, что большинство людей, принявших участие в опросе - пенсионеры (83,4 %), что может объяснять выраженность одиночества именно у данной возрастной группы [8].

Рассматривая уровень образования и показатели одиночества, авторы констатируют факт наибольшего проявления одиночества у людей со средним специальным образованием, в то время как самые низкие показатели одиночества регистрируются у людей с начальным уровнем образования.

Среди распространенных эмоций, сопровождающих феномен одиночества, респондентами называются грусть, страх, подавленность и состояние общего стресса в целом. У 33 % испытуемых диагностируется возможная легкая степень депрессии, у 27,2 % легкая степень депрессии. 41,4 % опрошенных страдают от различных хронических заболеваний, таких как -гипертония, хронический панкреатит, гепатит, алкоголизм. Половина респондентов, принявших участие в исследовании, называет причиной своего одиночества отсутствие супруга по причине смерти или миграции. По результатам проведенных исследований, авторы призывают социальных ассистентов и семейных врачей быть более активными и внимательными к данному сегменту населения, принимать возможные меры для поддержания и укрепления их физического и психологического здоровья. Также предлагается внедрять политику социальной и медицинской защиты, в частности, способствовать открытию специализированных отделений психосоциальной помощи, проводить систематическое обучение среди социальных работников, повышающее эффективность работы с данной категорией людей [7, 8].

В румынской научной литературе по вопросам исследования феномена одиночества стоит выделить Nedelcu M., который рассматривал в своем диссертационном исследовании



эмоциональное одиночество и его связь со стратегиями совладания (копинг-стратегии) у женщин в возрасте от 20 до 50 лет. Позиционируя эмоциональное одиночество, как отсутствие эмоциональной привязанности, автор отмечает у испытуемых преобладание чувства покинутости, опустошенности и состояния «разбитости». Исследовательское внимание сконцентрировано на четырех основных аспектах, или элементах, которые находятся во взаимодействии между собой и представляют психологический ответ организма на окружающую среду: Личность – Ситуация – Проблема - Копинг [9].

Nedelcu M. объясняет, что переживаемое чувство одиночества сопровождается сильными эмоциональными переживаниями, характеризующимися временной продолжительностью и интенсивностью, что влияет на решение самой проблемы отношения к одиночеству. Преодоление данных эмоций представляет собой «замкнутый круг» из фокусировки на негативных эмоциях и поиска способов нивелировать их проявление. Вместе с этим, субъект лишается возможности удовлетворения потребности в эмоциональной привязанности, а также становится очевидной невозможность построения чувственных отношений с партнером. Автор отмечает, что данные последствия становятся более выраженными в случае актуального проживания чувства одиночества в течении более чем 2-х лет [9].

На основе полученных данных, исследователь делает вывод о том, что, изменяя когнитивное представление переживания одиночества, можно решить проблему разрушительного влияния негативных эмоций, связанных с этим переживанием. Посредством данного решения, автор предлагает разработать стратегии адаптации и контроля в переживании эмоционального одиночества.

Еще одно исследование под руководством Висиг Е., Вожа М. также рассматривает копинг-стратегии и переживание социального и эмоционального одиночества. Целью данной работы являлось определение влияния семейного положения и локус-контроля на переживание одиночества и копинг-стратегий. Выборка составила 120 разведенных лиц и вдовцов в возрасте от 30 до 60 лет. Основные результаты исследования показали, что испытуемые, потерявшие супруга, оказываются более одинокими, чем разведенные респонденты, а участники с экстернальным локусом контроля более одинокими, чем лица, обладающими интернальным локусом контролем [3]. Также выяснилось, что вдовцы и «экстерналы» используют менее конструктивные копинг-стратегии (дистанцирование и избегание проблемы), в отличие от разведенных респондентов и «интерналов», использующих самоконтроль, конфронтацию, планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки, позитивную переоценку проблемы. Гендерные различия показали, что мужчины оказываются более одинокими и используют менее конструктивные

стратегии, чем женщины. Авторы отмечают, что одиночеству могут быть подвержены люди с разным социальным статусом и опытом, возрастом, а также независимо от гендерной принадлежности [3].

Обобщая вышесказанное, можно отметить, что феномен одиночества сложен и неоднозначен для научного определения. Вместе с тем, в психологии существуют научные подходы к изучению одиночества, которые мы рассмотрим далее. Анализируя подходы к изучению проблемы одиночества, можно указать на разные причины и особенности протекания одиночества. Обзор концептуальной схемы представлений об одиночестве дают в своей работе «Теоретические подходы к одиночеству» авторы Perla L. A., Perlman D., разделяя взгляды на проблему одиночества согласно психологической школе, или определенной теоретической приверженности авторов [217].

Обобщая положения психоаналитических теорий, можно отметить отношение к одиночеству как к негативному, уходящему своими корнями в детство. Так, прослеживает происхождение одиночества Zilboorg G. через обозначение грани между одиночеством и уединенностью, считая последнюю нормальным и преходящим состоянием в противовес самому одиночеству, обнаруживающему у одинокого человека страх отвержения другими [86].

Sullivan H., устанавливая движущей силой потребность в интимной близости, рассматривает одиночество как неприятное и гнетущее чувство, которое присуще человеку не реализовавшему данную потребность.

Интересны результаты клинического исследования Fromm-Reichmann F., которая считала одиночество экстремальным состоянием, разрушающим и эмоционально парализующим людей. Она отводила огромную роль в формировании чувства одиночества раннему отлучению от материнской ласки, а также отмечала, что одиночество может полностью деморализовать человека и привести к психической девиации [86]. Мы не можем оставить без исследовательского внимания тот факт, что Fromm-Reichmann F. изучала концепт одиночества на группе шизофренических больных, чем может быть и обусловлен факт причисления одиночества к таким «экстремумам». Последователен в своем обосновании одиночества представитель неопрейдизма Fromm E., который рассматривает индивидуальное развитие как некий парадокс: психологическое благополучие человека основано на социальных связях и социальной поддержке, но развитие личности предполагает преодоление этих связей [184].

Противоположным психоаналитическому направлению можно назвать социологический подход, рассматривающий причиной одиночества не самого человека, а общество. Так, Riesmen D. и соавторы в своей монографии «Одинокая толпа», выделяют

три вида социального поведения (традиционно, извне и изнутри ориентированный), отмечая, что одинокая толпа образуется при извне ориентированном характере поведения. Дополняя Rogers C., Riesmen D. трактует таких людей как потерявших или обособленных от истинного «Я», становясь излишне тревожными. Поскольку их требования в отношении других слишком велики, их ожидания никогда не оправдываются, оставляя их неудовлетворенными общением. Таким образом и растет, по мнению автора, численность одинокой толпы [141].

Другой яркий представитель социологического направления Bowman C., считает одиночество естественным для человеческого бытия, вместе с тем указывая на его болезненное переживание, и ставя причиной его появления изменения в социальных институтах. Особо подчеркиваются автором три причины: ослабление связей в первичной группе, увеличение семейной и социальной мобильности [129].

Slater R. называет источником одиночества индивидуализм ввиду принятого в обществе принципа «каждый сам за себя», когда удовлетворение потребности в общении, сопричастности и зависимости остается нереализованной. Таким образом, социологически направленные авторы считают одиночество неким стандартным показателем, характеризующим общество, как некое модальное качество личности и продукт социальных сил [86].

В отличие от вышеописанных авторов, сутью когнитивного подхода становится познание как главный фактор в определении чувства одиночества. Одиночество, выступая конструктом сознания, начинает актуализироваться тогда, когда человек осознает несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем социальных контактов. Если при самых очевидных факторах человек не признает себя одиноким, он не испытывает данного состояния. Заметные представители этой научной парадигмы, Peplau L. A., Perlman D. обращают внимание на аспект самоатрибуции- если человек постоянно осмысливает себя как одинокого и фокусируется на этих внутренних переживаниях, чувство одиночества возрастает и укрепляется [217].

Когнитивный подход подразумевает анализ возникающих «диссонансов», рассогласований по отношению к индивидуальным стандартам, возникающим из уникального опыта индивида. Таким образом, другие люди перестают соответствовать ожиданиям, и это приводит к отделению личности от окружающего мира [129].

Представители интеракционистского подхода, в частности, Weiss R., рассматривает одиночество как результат комбинации личностного (субъективная предрасположенность) и ситуативного (социальные ситуации) факторов, причем последнему фактору, событиям в жизни человека, придается ключевая роль в формировании одиночества. По Weiss R.,

одиночество может быть представлено двумя типами: социальное, обусловленное отсутствием доступного круга социального общения, друзей, с которыми возникает чувство общности; и эмоциональное, признаком которого становится отсутствие близких отношений, интимной эмоциональной связи с определенным человеком. Надо отметить, что оба типа могут сочетаться или переходить друг в друга, например, при внезапной потере интимного партнера [50].

Анализируя феноменологический подход, можно сделать вывод о том, что одиночество является результатом слабой приспособляемости личности. Основываясь на своей клинической практике, Rogers С. считает, что причиной одиночества становятся феноменологические несоответствия представлений человека о самом себе и своем «Я». В основе его взглядов (Я- теория личности) лежит противопоставление внутреннего (истинного) Я и Я социального. Общество может заставлять индивида действовать согласно нормативным идеалам, противоречащим или несовпадающим с его индивидуальными особенностями, интересами, желаниями. Как результат, человек чувствует себя оторванным от остальных, сознавая что он не такой, каким ему должно быть [143]. Таким образом, Rogers С. рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истоков. Согласно автору, клиент- центрированного подхода в терапии, содержание опыта одиночества составляют текущие влияния на личность, а не ранние детские впечатления, как считают сторонники психодинамической теории [143].

Неким балансом между когнитивным и интеракционистским подходом, стал интимный подход В. Дерлеги и С. Маргулиса. Несомненно, они расценивают одиночество как нормальный опыт в условиях атомизации общества. Их внимание приковано к непрерывному процессу балансировки желаемого и достигнутого уровня социальных контактов с акцентом на текущие детерминанты одиночества личности. Для истолкования одиночества авторы употребляют термины «интимность» и «самораскрытие» (privacy) и отмечают, что для психического здоровья важно равновесие между интимностью и формальностью, когда сердечность и душевность разумно дозированы [86].

Представители экзистенциального направления в свою очередь, исследуют личность через возможность находиться в одиночестве и находят эту способность необходимым условием формирования и развития индивида. По мнению экзистенциалистов, одиночество имманентно, т.е. внутренне присуще человеческой психике и его невозможно преодолеть [129].

Среди современных исследователей одиночества, принадлежащих к экзистенциальной методологии, следует выделить Moustakas С. и Yalom I. Moustakas С. позиционирует одиночество как человеческий опыт, который помогает сохранять,

развивать и углублять свою человечность. В основе его концепции лежит противопоставление «суеты одиночества», которое представляет собой защитные механизмы личности, и истинное или экзистенциальное одиночество, подкрепленное в отличие от первого, рефлексивными процессами. В случае истинного одиночества, экзистенциальные переживания выводят человека к самому себе, и позволяют постичь истину подлинного бытия, изначально одинокого. Более того, вне углубленного опыта истинного одиночества невозможным оказывается обрести истинное самосознание [120]. И. Moustakas С. и Yalom I. не отвечают на вопрос как избавиться от одиночества, считая его изначальной характеристикой, присущей человеку, но ставят вопрос о том, как наиболее продуктивно использовать одиночество, подчеркивая его огромный положительный смысл в активизации творческих сил и в создании основы для обновления личности [86].

Присущим человеку одиночество считает и экзистенциалист Б. Миюскович, считая одиночество общим критерием сравнения всех существующих интерпретаций личности. Исследуя проблему одиночества, автор считает, что несмотря на то что одиночество и свойственно человеку по природе, он всеми силами старается выйти за пределы своего «Я», найти истину вне себя. Б. Миюскович утверждает, что человек боится одиночества больше чем смерти, поскольку его страшит не сама смерть, а возможность продолжения сознания в полном одиночестве [117].

Обобщая экзистенциалистский подход, можно сказать, что более всего одиночество обнаруживает себя в пограничных состояниях, «лицом к смерти». В данном случае бессмысленно ставить задачу «снять» одиночество, скорее необходимым становится возможность его осознать и примириться с ним.

Оригинальная точка зрения на проблему одиночества принадлежит Maslow А. Он приходит к выводу, что одиночество нормально и необходимо человеку, стремящемуся к самопознанию и самоактуализации. Такое одиночество приобретает конструктивную направленность, где важен характер переживания одиночества, ведь когда ему приписывается положительный или отрицательный знак, имеется в виду смысл, придаваемый человеком феномену одиночества. Личность, стремящаяся к самоактуализации, которая продолжается в течении всей жизни, периодически нуждается в состояниях одиночества также на протяжении всей жизни, дабы сделать актуальными для себя свои мысли, чувства, переживания, ценности и т.д. [109].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что экзистенциальный и гуманистический подход обнаруживают схожие тенденции в понимании одиночества, как необходимого и естественного для человека состояния. Разница подходов определяется рассмотрением одиночества как внутренне присущего (имманентного психике)

экзистенциалистами, тем самым приобретающего разный по проявлениям характер, в то время как гуманистический подход делает акцент на позитивной стороне одиночества, связывая это состояние с развитием и самоактуализацией [86].

Заслуживающей исследовательского внимания является модель одиночества Flanders J., представителя общесистемного подхода. По его мнению, одиночество является следствием нарушения механизма обратной связи, регулирующей уровень человеческих контактов. С одной стороны автор трактует одиночество как приспособительный механизм, позволяющий реализовать такую реакцию, которая отвечает нормальному количественному и качественному набору социальных связей, с другой- относит одиночество к патологическим состояниям и выступает индикатором социально-психологического неблагополучия человека. Можно сделать вывод о том, что одиночество в понимании Flanders J. приобретает форму негативного душевно переживаемого состояния, которое показывает неблагополучие функционирования организма как системы за счет нарушения взаимодействия ее элементов и связей с внешним окружением [209].

Обобщая подходы к изучению одиночества, рассмотренные выше, можно резюмировать, что каждый из них отличается глубоким пониманием вопроса и теоретическим анализом, а также подкреплены клиническими наблюдениями и эмпирическими исследованиями. Понятие одиночества сложно и неоднозначно для исследования в плане индивидуального его осмысления исследователем. Каждый из данных подходов акцентирует внимание на определенных особенностях одиночества, видя проблему в уникальной перспективе. В своей совокупности эти подходы дают возможность для теоретического познания и доказывают присутствие в понятии одиночества научного содержания. Вместе с тем, разработка проблемы требует дальнейшего теоретического и экспериментального исследования.

Анализируя массовые формы поведения, включающие непринятие личностью других людей, разрыв социальных связей, ряд авторов указывает на социальные патологии индустриального общества XX века. К ним относятся «бегство от свободы» (Fromm E.), «экзистенциальный вакуум» (Frankl V.), «утрата Я» (May R.), а также описанный ранее феномен «одинокой толпы» Riesmen D., представляющий невозможность осуществления человеческих контактов. Наряду с преимущественной ориентацией на собственные интересы в индивидуалистических культурах, одиночество становится предметом психологического изучения, заведомо получившее статус негативного состояния [122, 141, 142, 184]. Вместе с тем, авторами подчеркиваются отличия самоактуализирующихся личностей в отношении к одиночеству как к эмоционально позитивному состоянию, как ресурсу рефлексии, творческой деятельности [190].

Личности, стремящиеся к развитию, позиционируют одиночество как возможность для внутреннего диалога с самим собой, необходимого для того, чтобы осознать и обрести самого себя. Последователен в своем обосновании одиночества Fromm E., который рассматривает индивидуальное развитие как некий парадокс: психологическое благополучие человека основано на социальных связях и социальной поддержке, но развитие личности предполагает преодоление этих связей [183].

Jung C. понимает одиночество как “сознательное и неминуемое обособление отдельного существа из неразличимости и бессознательности стада”, как цену, которую приходится платить за развитие [200].

Позитивное отношение к одиночеству как одну из отличительных особенностей самоактуализирующейся личности, видел Maslow A., называя ее независимостью, как потребностью в уединении [109]. 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. Это позволяет им быть самим для себя движущей силой и иметь собственный взгляд на ситуацию, не полагаться на чужие мнения и чувства, что позволяет им быть способными сопротивляться попыткам общества навязать им социальные условности [110].

Последние десятилетия обогатили исследователей результатами, «разводящими» понятия социальное и экзистенциальное одиночество. Согласно полученным результатам, экзистенциальное одиночество оказывается связанным с креативностью; как социальное, так и экзистенциальное одиночество оказывают влияние на оценивание благополучности в аффективной сфере, а также социальное одиночество обнаруживает корреляции с осмысленностью жизни и отчуждением [115, 155].

Дальнейшие исследования позволили выделить в структуре переживания одиночества 3 фактора:

- общее одиночество, распадающееся на параметры изоляции, самокатегоризации и отчуждения (одиночества в толпе);
- зависимость от общения, делящееся на дисфорию, осознание одиночества как проблемы и потребность в компании;
- позитивное одиночество, характеризующееся эмоциональным (радость уединения) и инструментальным (уединение как ресурс) компонентами [101, 125].

Одной из особенностей аутокоммуникационного уединения является обнаружение социальности в себе самом, нахождение достойного собеседника в самом себе, не лишаясь при этом социально-коммуникативных связей с другими людьми, что констатирует

автономность, отсутствие невротических симбиотических связей и достаточную личностную развитость для того чтобы спокойно переносить обособление от группы. Другим важным аспектом аутокоммуникации служит возможность переработки и интеграции опыта впечатлений и взаимодействий с миром, которое реализуется во взятой человеком паузе. В противном случае даже экстремальный опыт оказывается неувоенным и не интегрированным в личностную структуру, что исключает возможность личностных изменений в сторону роста и развития [120].

Таким образом, процесс аутокоммуникации не может быть одновременно сопряжен с внешней активностью, но в паузе между деятельностью и общением, в ситуации уединения. Это становится непреодолимым препятствием для многих людей, сопровождающихся такими негативными переживаниями как страх, скука, растерянность, подавленность. Одним из проявлений бегства от таких мучительных переживаний является стремление заглушить или заблокировать возможность внутреннего диалога посредством музыки, телевидения, социальных сетей, игр, интернета. Сегодня существует достаточно высокий уровень популярности тренингов общения несмотря на то, что представляется более продуктивным обучение использованию одиночества как ресурса развития [101].

Резюмируя вышесказанное, можно отметить двойственную природу одиночества, разное отношение к которому характеризуется неодинаковыми возможностями индивидов использовать его как ценный ресурс, как условие личностного развития.

Мы считаем, что индивидуальные различия обнаруживаются не в ситуациях одиночества, а в формах их субъективного переживания и влиянии на жизнедеятельность. Позитивные эффекты одиночества связаны с возможностью взять паузу для общения с самим собой, где происходит осмысленная переработка накопленных впечатлений и опыта, позволяющая интериоризировать их. Поэтому мы определяем одиночество как психологическое состояние переживания себя как не вовлеченного в связи с другими людьми, что может характеризоваться как физической изоляцией (отсутствием других людей), так и присутствием других, но без психологического с ними контакта (отчуждение).

Это определение лишает понятие одиночества негативного оттенка присущего многим другим попыткам детерминировать данный феномен, и в то же время отражает общую характеристику рассматриваемого нами понятия.



## 1.2. Определения и характеристики понятия рефлексия.

Внимание к понятию рефлексии продиктовано ритмом современной жизни, предполагающим растущую автономию личности и эмансипацию современного человека, а также его потребности в понимании своей личности и на основе этого выстраивание своих отношений с окружающим миром. Мы разделяем точку зрения О. С. Анисимова, о том, что существенная роль в происхождении негативных явлений в современном мире и в координации всех элементов данных явлений принадлежит отсутствию рефлексивной оценки поведения человека, его деятельности. Так, если ранее рефлексия позиционировалась как принцип, объясняющий функционирование внутренних психических явлений, или как попытки объяснить концепций психического развития, то на сегодняшний день она выступает отдельным предметом исследования [117].

Тем не менее, многовековая история проблемы рефлексии совпадает с развитием представлений человека о самом себе и тесно связана с философским знанием, а также ее многоаспектный характер позволяет нам говорить комплексности и интегративности данного феномена в психологической проблематике. Своеобразие проблемы рефлексии обусловлено уникальностью человеческого понимания о своей способности осознавать. В то же время благодаря этому появляется дифференциация психического на «познающее» и «познаваемое», что позволяет определять его (психическое и психологию) как предмет познания [89, 176].

Категория рефлексии является исходной в проблеме сознания по мнению В. И. Слободчикова. Он определяет ее как способ разрешения центрального противоречия сознания в целом – между наивным и трансцендирующим сознанием в сфере индивидуального сознания [161].

Рефлексия, как понятие затрагивалось философами и мыслителями в контексте истории развития данных дисциплин со времен античности и наполнено неоднородными смысловыми содержаниями. Термин «рефлексия» происходит от латинского «*reflexio*» и трактуется как «обращение назад». Можно понимать его как отражение, и исследование познавательного акта. Современный этап развития научного исследования рефлексии позволяет выделить несколько уровней постановки проблемы [60].

Современный смысл понятия рефлексия одним из первых был употреблен и обогащен психологическим смыслом философом сенсуалистом Locke J. в XVII веке. Относя рефлексию к категории особого знания, Locke J. описывал ее через наблюдение, направленное на внутренние действия сознания, в то время как ощущение «занято» внешними окружающими вещами. Называя рефлексией вторым источником опыта вслед за

ощущением, Locke J. позиционировал ее как интроспекцию, обращением сознания на себя, благодаря чему человек может исследовать свою познавательную деятельность [61].

Эта позиция отражает логико-гносеологический подход, согласно которому рефлексия представляет особый источник знания, внутренний опыт, полученный в результате отражения индивидом самого себя [154].

Также рефлексия в своем философском аспекте трактуется как возможность индивида, абстрагируясь от внешних раздражителей, вникнуть в суть своих внутренних умственных процессов. В том числе от своего внешнего, телесного, и в методологическом— как модальность взаимодействия категорий сознания [122, 154].

На социально-философском уровне рефлексия определяется как самосознание социальных систем, как некий интеллект системы, определяющий и ее и взаимодействующие с ней системы. В частности, В.А.Левфевр расширяет понимание рефлексии до способности занимать позицию «наблюдателя» по отношению не только к себе, но и к другому персонажу, его действиям и мыслям. На практике эта рефлексивная система представляет собой своеобразные психологические зеркала, бесконечно отражающие друг друга, где каждое из таких зеркал— субъект с уникальной позицией [103].

Исследования педагогического уровня, проводимые К.В.Вербовой, К.Я.Вазинной, И.Ф.Исаевым, И.И.Казимирской, Б.П.Ковалевым, С.В.Кондратьевой, В.А.Кривошеевым, Ю.Н.Кулюткиной, А.К.Марковой, Я.М.Пермина, Б.Б.Петрушихиной, Г.Н.Сухобской и др. основополагают вывод о том, что результаты воздействия педагога на процесс обучения и обучаемого существенно повышаются благодаря рефлексивным процессам. Посредством анализа педагогического процесса в контексте «субъект-субъектной парадигмы», спонтанная, но в то же время, как утверждают А.А.Бодалев, Г.А.Ковалев сознательно встраиваемая рефлексия провоцирует содержательные изменения воспитательного процесса [60, 87, 134, 135].

Сегодня границы применения категории рефлексии существенно расширились. Понятие рефлексии является теперь не только философским или общенаучным, но также и психологическим понятием [59, 70, 113, 131, 158, 159, 168, 169, 176, 212, 214, 221].

В психологии понятие рефлексии развивается благодаря James W., различающему познающее Я и познаваемое Я. Самосознание по James W. характеризуется двойственностью, частично объектом, частично субъектом, и надо различать эти две стороны [64].

Становление психологии с ориентацией на естественнонаучную методологию физики, биологии, физиологии (аналитическая психология, бихевиоризм, вюрцбургская

школа и др.) сопровождалось вытеснением понятия рефлексии, как излишнего для объяснения психологических явлений конструкта. Наиболее выраженной эта тенденция становится в лице бихевиоризма, отрицавшего такую категорию как сознание [51].

Вместе с тем, с развитием других направлений (женевская школа, гештальтпсихология, гуманистическая психология и др.) изучение рефлексии в психологической парадигме того времени приобрело конфронтующий с бихевиоризмом характер относительно данного феномена и его места в психологической науке. Особное место в изучении рефлексии как специальной психической деятельности принадлежит метакогнитивизму, относящему рефлексии к способности думать о своем собственном мышлении с целью его усовершенствовать [207, 210, 222].

Согласно источникам, первым из психологов, выделившим в отдельную область исследования, посвященные рефлексии стал Busemann A. Автор предложил назвать данное направление психологией рефлексии и трактовал рефлексиию как перенесение переживания с внешнего мира на самого себя [51, 172, 205].

Метакогнитивисты причисляют к своему направлению и Piaget J., в последних работах которого изучается развитие рефлексивного мышления у ребенка, где по мнению автора осознание представляет собой процесс реконструкции паттерна действия и превращения его в понятие. Данный концепт наполнен содержательно и обладает рефлексивной абстракцией, как предпосылкой для развития дальнейшей интериоризации. Таким образом, Piaget J. рассматривает процесс развития рефлексивного мышления по типу развития интеллекта ребенка. Логическая связь устанавливается и становится рефлектируемой на стадии формальных операций [218].

Отнесение представителей метакогнитивистов к своему направлению Piaget J. можно считать довольно условным, поскольку автор, обладая методологической и теоретической самостоятельностью позиции, вырабатывал свои идеи намного раньше появления первых работ по метакогнитивизму. Исследования рефлексии, представленные в метакогнитивизме, уподобляют психику человека информационным процессам в ЭВМ [46, 51, 74, 178, 210].

Рассматривая молдавскую литературу по проблеме изучения рефлексии, можно заметить малочисленность теоретических и практических разработок по данной теме. Анализ рефлексии проводит Тома N., изучая данный феномен во взаимосвязи с тревожностью. Исследуя рефлексиию, как способ действия, качество личности и механизм самоорганизации, автор подчеркивает его роль в регулировании или снижении уровня тревожности. Рефлексия представляется механизмом мышления, способом действия в

самосознании, выполняющим функцию контроля и организации организма как системы [19, 20].

Также стоит отметить Berezovschi N. и ее диссертационное исследование, посвященное развитию рефлексии у младших школьников. Рассматривая рефлексю как механизм формирования коммуникативных способностей, автор приходит к выводам, что опыт общения со сверстниками является основой для формирования представлений о своих способностях и возможностях. Это становится возможным в результате взаимного обмена информацией, некими оценочными суждениями, в результате которого ребенок может видеть себя глазами сверстников. Данные коммуникативные процессы делают возможным развитие самосознания детей, совершенствуют образ самого себя, развивая в конечном итоге личность в целом [1].

Отдельная линия изучения рефлексии представлена российскими психологами Б.Г. Ананьевым, Л.С.Выготским, С.Л.Рубинштейн, Б.Д.Элькониным, Б.В.Зейгарник. Общей тенденцией выступает понимание феномена рефлексии как фундаментальной способности индивида быть в отношении к собственному сознанию, мышлению, условиям и способам осуществления жизнедеятельности [98].

Рефлексия характеризуется связью с целями жизни и деятельности, ценностными ориентациями и установками. Она контролирует развитие и осуществляет саморегуляцию психики, стабилизирует личность в своем единстве [24, 178]. В.В.Знаков выделяет рефлексю как важную часть самопонимания, в результате которого, человек проясняет для себя свои мысли и чувства, мотивы поведения, а также способен анализировать поступки свои и других, может строить умозаключения о своем характере, и осознавать и понимать как другие воспринимают его [70].

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. Каждое направление обладает своей спецификой и заслуживает более пристального рассмотрения:

- Первый аспект проблемы рефлексивности представляет рефлексю как личностный компонент мышления. С помощью данного компонента человек обретает способность наблюдать за ходом мыслей при решении какой-либо когнитивной задачи. Здесь реализуется конструктивная функция рефлексивного процесса, поскольку через механизм рефлексии происходит осмысление своей деятельности, на основе чего делаются выводы относительно ее продуктивности, расширяются средства достижения, происходит

оптимизация данных процессов, направленная на эффективность достижения цели. Так, понимая свои действия, индивид способен их совершенствовать, изменять, регулировать. В данном случае рефлексия выступает неким основополагающим фактором, позволяющим реализовать интеллектуальную деятельность [87, 89, 128, 156, 178, 208].

- Собственно, приобретенная рефлексия предполагает своим объектом сознание окружающих индивида людей. Рефлексия «включается» в ответ на межличностные взаимодействия и играет роль в развитии деятельности рефлексирующего. По сути, это способность поставить себя на место другого и усвоить отношение окружающих к себе, а также на основании этого развивать свои действия. Такое переосмысление позволяет конструировать новую индивидуальную реальность через саморегулирование своих действий. Также это позволяет приобрести возможность личного опыта, служит механизмом приспособления [78, 107, 104, 187, 199].

- Рефлексия, как саморегуляция самосознания предполагает такое ее рассмотрение, благодаря которому изменяется индивидуальное сознание. Воздействуя на самого себя посредством рефлексии, человек становится способен к внутренним изменениям координации своей деятельности, контролю эмоций и мыслей, а также учитывает в данной системе и других, взаимодействующих с ним. Выступая в поддержку авторам, можно отметить, что мы разделяем мнение о том, что рефлексия является основополагающим элементом человеческой деятельности. В данном контексте, благодаря рефлексии, психика человека обладает способностью дифференцировано протраиваться, сформирована и завершена. Благодаря протраиванию внутренней картины человеческого существования, она позволяет взаимодействовать с внешней средой разумно, и адаптивно. Что характеризует совсем иную степень развития [22, 49, 96, 146, 157, 162, 169, 196, 211].

Несомненно, в российской литературе представлено множество разнообразных определений и характеристик рассматриваемого понятия. Феномен рефлексии гораздо больше, чем единица осознания. Анализируя представленные ориентации, нам сложно согласиться с завершенностью видения понятия рефлексии в каждой. Скорее, каждая из них показывает многогранность сторон рефлексивной деятельности, но никак не их равенство. В первом случае речь идет по большей части о интеллектуальной стороне; во втором акцент предполагается на обобщенном анализе, связанном с различными степенями оценивания; третий направлен на процесс саморазвития, процесса индивидуации.

Существуют и другие позиции авторов. Так, В.И.Слободчиков [163] анализирует три аспекта рефлексивности: связанного с абстрактным анализом; анализируя интерактивный процесс общения; учитывая саморазвивающееся сознание человека в процессе его становления.

А.В.Карпов предлагает распределять рефлексивные явления в целом, говоря о ее комплексности, и предлагает выделять основные линии в рассмотрении рефлексии в зависимости от ее конкретных свойств: включенность рефлексивных процессов в деятельность; рефлексия, связанная с когнитивными процессами; рефлексивность и ее включение в интерактивный процесс общения между людьми; возможность структурировать и осознавать феноменологические процессы в результате взаимодействия между людьми; подготовка и естественная тенденция в сторону самообучения в педагогических процессах, с помощью рефлексивности; рефлексия как индивидуальная характеристика, подчеркивающая протекание деятельности личности; особенности протекания рефлексивных процессов в организационной деятельности управленцев [77].

В результате работы над данным понятием А.В.Карпов, исходя из последних своих рассуждений пришел к разделению понятия рефлексивности согласно ее уровням, так называемым «модусам». Благодаря синтезу выделяемых в ней различных аспектов человеческой психики, связанных с состояниями, процессами и свойствами психики, можно утверждать, по мнению автора, что рефлексивность подразумевает свое раскрытие в каждом из этих аспектов. То есть рефлексия знаменует свойство человеческой практической деятельности и сознания, а также относится к состоянию психики. Вместе с тем, данный феномен связан и с текущим процессом включенности психического аппарата, характеризующегося постоянным и своевременным пополнением данных, поступающих из среды. [76]. Поэтому эти положения дают исследователю право называть феномен «рефлексивностью». Более того, способствовать изучению рефлексивности в ее индивидуальном контексте.

Мы можем отметить, что если учитывать данную позицию, то становится предельно конструктивно рассмотрение феномена рефлексии. В том контексте, что благодаря этому мы можем наблюдать роль этого немаловажного явления для психической деятельности человека то как рефлексивные процессы примиряют, адаптируют и организуют нашу внутреннюю среду. Так, рефлексия можно позиционировать как сложноструктурный, подконтрольный адаптационный механизм. Обладая собственной сложностью, она оказывается встроенной в другие не менее иерархизированные внутренние структуры психики. Не нарушая нашей целостности во внутреннем устройстве, рефлексия раздвигает границы, создавая тем самым их напряженность, изменяя смыслы и ценности. Это позволяет поставить вопрос о том всегда ли рефлексивный человек способен легко приспособливаться, заставляет задуматься о том насколько удастся ему жить в согласии со своим внутренним миром. Обратная сторона рефлексивных процессов может представлять собой некий вариант самокопания, в котором постоянный анализ и переживания замкнутся

в круг «мыслительной жвачкой». Поэтому А.В.Карпов утверждает в своих материалах, что рефлексивность в своих экстремально высоких показателях (как высокий, так и низкий порог) характеризует деятельностные процессы заторможенностью и невысокой результативностью. Человек с такими показателями часто отмечен тревожными и прочими тенденциями. [76].

Также нужно отметить, что двухстороннее видение проблемы рефлексивности заключается в двухсторонних характеристиках самого процесса рефлексии. Эмпирические доказательства свидетельствуют о том, находясь на высоких уровнях развития данного феномена, существует большая вероятность малоприятных симптомов [98]. Как отмечается Nolen-Hoeksema S. и соавторами, рефлексивные размышления связаны с так называемым «застреванием» и навязчивой повторяющейся мыслительной деятельности относительно своих негативных переживаний. Этот метод отражает реакцию, отражающую «зацикленность», характеризующую пассивное отношение к проблеме. Авторы эмпирически доказывают данный феномен с различными неэффективными копинг-стратегиями, депрессивными состояниями, пессимистическим настроением, и отсутствием социальной поддержки [215].

Pyszczynski T., Greenberg J. также объясняют данный аспект через «сфокусированное на Я внимание», и называют его причиной депрессивных состояний [219].

Наряду с этим, можно заметить согласованность данных Kuhl J., который различает проблемную направленность действий человека, или интрапсихическое состояние личности, поворот на самого себя для решения возникших проблем. Согласно эмпирическим данным с использованием разработанной им методики диагностики двух типов этих ориентаций, ориентированные на действие индивиды реализуют гораздо большую часть своих намерений по сравнению с ориентированными на свое состояние в проблеме. Также, они менее подвержены негативному влиянию ситуаций, провоцирующих беспомощность, обладают более выраженной способностью успешно мотивироваться значимой для них альтернативой, что способствует облегчению принятия решения. Такие люди более оптимистичны, сильнее вовлечены в деятельность и лучше справляются со своими задачами [213].

Интересной на наш взгляд тенденцией, которая демонстрирует взаимосвязанность рефлексивности и процессов индивидуального регулирования с позиции его благоприятного влияния на личность, выступают исследования научных изысканий, связанных с термином «mindfulness», или осознанное присутствие. Несомненно, корни его можно обнаружить в буддизме, который практикует ясное сознание, но наиболее

существенные исследования связаны с теорией самодетерминации, в ключе которой это понятие и получило новую трактовку [45, 205, 206].

Как констатируют Brown K., Ryan R., наша осознанность, концентрирующая внимание помогает нам содержать организм в равновесии в том случае, если информация точна и предельно ясна для нашей телесной и психической оболочки. Чем согласованнее и своевременнее она будет, тем конгруэнтнее становится человек по отношению к окружающему миру и к самому себе в каждый настоящий момент времени [205].

Осознанное присутствие по мнению авторов взаимосвязано с определенными индивидуальными личностными характеристиками, а именно с оптимистическим настроением личности, возможностью принимать и уважать себя, высоким уровнем удовлетворения от течения своей жизнедеятельности, аффективным благополучным настроением, независимостью, с возможностями построения значимых связей, компетентностью. Таким образом, сознательная рефлексия представляется важным компонентом, способствующим автономности в современном мире, где приходится учитывать множество внутренних и внешних сил, склоняющих личность в одно или другое направление [206].

Стоит также упомянуть введенное Ю.М. Фроловым и методически проработанное С.Н. Морозюк понятие саногенной рефлексии, которая представляет собой процесс, позитивно влияющий на различные аспекты саморегуляции личности [146].

Вслед за Д.А. Леонтьевым и соавторами (А.Ж. Аверина, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин, А.Ж. Салихова) мы придерживаемся мнения о том, что можно по-разному обозначать различные определения в рассмотрении рефлексии, и предлагать рассматривать ее значение согласно придаваемой роли. Можно предположить, что неоднозначность данного положения вещей продиктована именно этим. А именно - разные явления, связанные с рефлексивными процессами, называют сходным образом. [97, 98, 99, 101]. Поэтому, авторами была предложена дифференциальная модель рефлексии и термин «системная рефлексия».

Существуют арефлексивные процессы, которые по мнению исследователей, связаны с невозможностью произвольного контролирования самого себя и своих внутренних процессов, в угоду внешним. Также можно выделить интроспективный процесс, характеризующийся фокусом на своих личностных процессах, о том, что происходит со мной, и почему, и как интенсивно, и насколько длительно и так далее. Следующий отличный от предыдущего процесса, как самостоятельный выделяемый авторами квазирефлексивный тип, где личность концентрируется на внешних сторонах события, а также ретроспективное и проспективное прогнозирование того, как бы было, если бы все сложилось по-другому. [93, 94, 96, 98, 100, 101].



Отдельной формой рефлексии является системная рефлексия, объединяющая два вышеописанных процесса в один, и отличающаяся своей цельностью восприятия ситуации, полнотой видения проблемы. Интересен тот факт, что по отдельности каждая из заявленных форм проигрывает в своей односторонности, несформированности окончательного видения проблемы. Хотя каждая в определенной ситуации своевременного включения была бы очень ценной. [198, 202].

Квазирефлексия, несущая под собой «резонерские спекуляции» и бесплодные фантазии, выступает скорее формой психологической защиты через отстранение и уход от неприятной ситуации, которую не хочется решать. Особенность рефлексивного процесса в том, что она отмечена двумя важными принципиальными аспектами:

- произвольная манипуляция определенными умственными образами в своем отрыве от самого себя;
- вместе с тем, полюс движения связан с устремлением данных манипуляций на себя, в противоположность первому утверждению.

Единство этих двух аспектов реализует полноценное рефлексивное отношение, с которым связан процесс саморегуляции [96].

Варианты соотношения этих двух аспектов показаны нами в таблице 1.1. Структура рефлексивного отношения. В данном контексте рефлексия играет значимую роль в процессе развития личности - возможность посмотреть на себя со стороны, сравнить себя «вчерашнего» и «сегодняшнего», а также проанализировать возможность достижения некоего «Я идеального», образ которого формируется на протяжении жизни.

**Таблица 1.1. Структура рефлексивного отношения**

<b>Механизм сознания</b>	<b>Направленность сознания</b>	
	<b>На себя</b>	<b>Вовне</b>
<b>Дистанция между Я и объектом</b>	Рефлексия	Познавательное отношение
<b>Неразделение Я и объекта</b>	Самоощущение	Нерефлексивное отражение

Разнообразной и цельной в этом случае оказывается системная рефлексия, с помощью которой субъект становится способным видеть все грани проблемы, а также возможности для ее решения. Вместе с тем, личность способна понять себя в новом свете данного свойства, позволяющее влиять на собственное развитие и внутренние смыслы.

Это продиктовано единственной в своем роде возможностью, которая есть у человека- способность видеть себя абстрагировано -со стороны. James W. рассматривал «вертикальное» расщепление Я на содержательные характеристики образа Я или Я-

концепцию, и внутренний центр не обладающий таковыми, но важный своей субъектностью, активностью инициируемой субъектом- экзистенциальное Я. Данные характеристики обнаруживаются различными исследователями и представляют собой важную роль в осознании своей уникальности и принятии самого себя таким, какой есть. [62, 65, 95].

Сутью этого явления становится способность самодистанцирования, где я становлюсь как бы собственным антагонистом, и из этой позиции могу действовать также по отношению к себе, не разрывая связи между этими явлениями, не отчуждаясь в своих действиях. Самодистанцирование рассматривается здесь как общая способность, связанная тем, что личность способна взглянуть на свою жизнедеятельность, мысли и чувства как бы отделившись от них, со стороны. Поэтому становится возможным критическое отношение человека к самому себе, изменять себя, совершенствоваться [73].

М.С.Мириманова также придерживается той позиции, что в данных процессах участвует рефлексия, и именно благодаря ей реализуется эта возможность, в разных ее проявлениях. Например, можно рефлексировать на самого себя, можно использовать для этого другого человека, когда посредством общения с другим становится доступной его отношение и оценивание по отношению к нам. Мы в свою очередь, можем строить на основании этой информации образ самих себя, изменять его в соответствии с полученными характеристиками [116].

Обобщая вышесказанное, можно еще раз отметить, что существует несколько различных форм рефлексии, противопоставляемых четвертому, арефлексивному фокусу направленности сознания. *Арефлексия* связана с отчуждением, предполагающим отсутствие так называемой психологической интерпретации, и основана на полном отсутствии самоконтроля, с сосредоточением на внешних объектах деятельности.

*Системная рефлексия* предполагает возможность субъекта увидеть чужую позицию и себя новыми глазами, т. е. самодистанцироваться, что 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, а также эта форма является неким переходом к системной рефлексии, когда субъект изначально учится мыслить в квазирефлексивном поле, и затем как бы интериоризируется в своих размышлениях.

*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 [98]. Схематично описанные выше формы рефлексии можно наблюдать в таблице 1.2.

**Таблица 1.2. Виды направленности сознания**

	<b>Сознание, направленное на внешний мир</b>	<b>Сознание, не направленное на внешний мир</b>
<b>Сознание, направленное на себя</b>	Системная рефлексия	Интроспекция
<b>Сознание, направленное не на себя</b>	Арефлексия	Квазирефлексия

Исходя из вышесказанного, предложенная модель рефлексии разделяет и разъясняет двустороннее понимание рефлексивности и предлагаемых ею процессов. Если с интроспективными и квазирефлексивными тенденциями, рассматриваемыми отдельно связаны негативные аспекты отношения к ситуации, характеризующие дезадаптивные копинги, то системная рефлексия- это возможность рефлексивных процессов принять участие в самопознании и адаптации к внешнему миру.

Поэтому можно сделать заключение о том, что феномен рефлексии характеризуется амбивалентностью, где есть как положительные, так и отрицательные аспекты. Ценность ее связана с тем, что рефлексию 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.

### **1.3. Личностная зрелость как предмет современных исследований психологии личности**

Категория «зрелость» рассматривается в контексте готовности личности к разрешению тех или иных задач, в контексте целей развития или в плане системного описания структурно-динамической стороны психического развития.

Актуальность изучения проблемы развития личностной зрелости обусловлена важностью реализации данного феномена в современной жизни. Общество сегодня характеризуется динамичностью и стремительностью, где эффективная личность подвержена определенным социальным ожиданиям, таким как самостоятельность и активность, определенный уровень независимости и принятия ответственности, а также устойчивая система ценностей и идентичности, обеспечивающей должный уровень автономности и способности противостоять неопределенности и изменчивости современных общественных тенденций. Данные психологические особенности являются существенной базой, способствующей развитию гармоничного и зрелого мира вокруг себя и в конечном итоге инновациям и развитию мироустройства и общества в целом.

Проблема зрелости личности представляет собой комплексный интегральный феномен, разрешение которого осуществляется с позиции различных наук, что обуславливает многообразие взглядов на различные аспекты личностной зрелости. Понятие «зрелость» широко востребовано в социогуманитарных науках. Вместе с тем оно включено в систему наук как социального, так и биологического цикла, отражающих специфические характеристики здорового, зрелого, эффективно функционирующего человека (физиология, биология, социология, педагогика, философия, этика) [129, 137, 204].

В психологической науке сложно выделить общепринятое толкование понятия «зрелость». Системный характер и многогранность анализируемого термина приводит к существованию множества аспектов, в которых могут быть представлены его отдельные стороны и свойства. Большинство из них мы определили в таблицу 1.3., отражающую основные направления в толковании понятия «зрелость», обобщенно характеризующую суть данного понятия.

Смысловой конструкт понятия «зрелость» по мнению В.М.Русалова представлен множественностью ее видов и форм, но в то же время автор допускает единую концепцию зрелости. Согласно В.М.Русалову выделяется два вида зрелости: акмеологическая зрелость включает в себя нравственную, духовную, социальную, гражданскую, интеллектуальную, личностную, профессиональную зрелость, и дефинитивная зрелость, зависящая от биологических свойств человека. Акмеологическая зрелость обеспечивает достижение личностного роста и реализованность наивысших уровней развития [147].

**Таблица 1.3. Критерии и характеристики зрелости личности**

Зрелость	Критерии	Характеристики
Биологическая	возрастной аспект, как топологическая характеристика и синоним взрослости	Эквивалент физиологической надежности, повышенная адаптивность к действию стрессоров, состояние организма как в целом, так и в отношении отдельных систем органов. Совокупность показателей состояния индивида по сравнению с соответствующими показателями здоровых людей того же возраста.
Умственная (интеллектуальная)	показатель личностной перспективы, мера готовности к выполнению деятельности;	Возможность ставить и реализовывать задачи в обучении и самообразовании, опыт самостоятельного творческого решения, система знаний и умений.
Психологическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>• субъективная оценка жизненного пути и индивидуальные особенности психологического времени;</li> <li>• высшее личностное образование, выполняющее функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути;</li> <li>• мировоззренческая зрелость, уровень развития, сложность ценностно-смысловой сферы личности, как основа для осуществления свободного личностного выбора</li> </ul>	Системная целостность личности, включающая развитое чувство ответственности, потребность в заботе, направленность (как доминирующее отношение), возможность оценить себя, свою личность, а также возможность выйти за пределы своего Я, индивидуальная и автономная система взглядов и суждений.
Социальная	действия в системе отношений, существующих в обществе	Адекватность в понимании своего места в обществе и восприятии других, особенности проявления индивидуальности, сформированность ценностных ориентаций, изменение социальных статусов в процессе жизненного пути, адаптация в социуме и возможность эффективно взаимодействовать с

		другими, ориентировка в системе связей, между различными людьми и собой, личностное самоопределение на основе этих характеристик.
--	--	---

М.Ю.Семеновым зрелая личность представляется типом личности, появляющимся в результате личностного роста. Данный тип обладает сформированным, устойчивым единством личностных черт и ценностных ориентаций, нравственное сознание которого имеет развитую форму, мотивационно-потребностная сфера которого отличается сложившейся иерархичностью и доминированием духовных потребностей. Личностно зрелый человек психологически здоров, способен активно самовыражаться, обладает творческой направленностью и продуктивен в сторону усложнения своей личности и компетенций, а также, реализует свои ценности и берет ответственность за них [158].

По мнению Б. Г.Ананьева, достижение человеком зрелости в биологическом смысле является результатом онтогенетического развития. Развитие психосоциальных качеств личности демонстрирует показатель социальной зрелости. Достижение умственной зрелости анализируется посредством трудоспособности и деятельности ума. Б.Г.Ананьев отмечает, что зрелость человека как индивида, как личности, как субъекта деятельности, познания, общения не совпадают по времени [24].

По мнению Р.М.Шамионова, личностная зрелость отличается многосоставностью формирования, поскольку это понятие включает в себя самые разнообразные аспекты. Речь идет об ответственности в различных сторонах жизнедеятельности, развитая эмоциональная лабильность, способность контролировать свое поведение, независимость и конгруэнтность в отражении действительности, наполненность жизни событиями, характеризующимися реализованностью, адекватность самоотражения, высокий уровень реализованности событий жизни, адекватность целеполагания. Она оказывается взаимосвязанной с целым спектром различных личностных характеристик, таких как уверенность в себе, естественность, способность доверять, следование социальным требованиям, общительность, радикализм [192].

Такими личностными характеристиками обладает человек, адекватно понимающий свое место в обществе, свое отношение к социальным институтам, где реализуются его обязанности, нормы, права, социальные ценности. По сути, общественное сознание формирует некоторый эталон зрелости, свойственный культуре и реализуемый человеком. По мнению П.М.Якобсона, выделившего психологические компоненты становления личностной зрелости, уровень ее выражается в социальной зрелости, где значимыми

критериями является широта интересов и предпочтений человека, активность, творческое отношение, согласованность эмоциональных волевых и интеллектуальных качеств, обнаруживающих иерархию мотивов и ценностей, обуславливающих внутренний рост [202].

Можно выделить ряд психологических черт зрелой личности, отмечаемых автором: очевидная устремленность к креативному самовыражению, и его демонстрация в самых разных аспектах жизнедеятельности; прекрасные когнитивные возможности, отвечающих за постановку целей и решения возникающих сложностей в жизни, достаточная упорность к их пониманию и потенциал в решении; возможность быть эмоционально гибким, вникающим в процессы, окружающие личность и связанные с аспектами социальных отношений и происходящих в них вещах; способность так организовывать имеющиеся возможности-индивидуальные и окружающие на момент, в результате которой появляются условия для самораскрытия, самореализации; развитое умение самоанализировать свою духовность и телесность, призванную мобилизоваться на выполнение различных жизненных задач.

Таким образом, полная психологическая зрелость невозможна у социально незрелой личности, инфантильной в своих суждениях, не отдающей себе отчет в общественных требованиях. Феномен социальной зрелости связывают с наступлением определенного возраста для личности и характеризующийся определенными социальными достижениями - завершение образования, профессиональное самоопределение, т.е. сформированность умений, навыков и качеств, необходимых для выполнения роли взрослого члена общества [202].

Также социальная зрелость определяется как этап социализации, несущий под собой материальную независимость, социальное положение, готовность к браку, гражданские права и обязанности [151].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что содержание социальной зрелости наполнено гуманистическими, альтруистическими, общественными ценностями, стремлением реализоваться в профессиональной деятельности, что позволяет говорить о такой базовой ее тенденции, как направленность на других, взаимодействие с ними и совместную деятельность. Социально зрелая личность высокоадаптивна, самоорганизована, социально компетентна, а также характеризуется субъектностью, ответственностью, самостоятельностью, активностью и целеустремленностью [140].

По мнению И.С.Кона, зрелость также обладает социальной направленностью во всех сферах жизнедеятельности. Это устойчивое состояние личности, обладающее целостностью и предсказуемостью. Такая личность успешно владеет окружающей

действительностью, а также устойчивым набором ценностных ориентаций и личностных черт, адекватно воспринимая социум и себя [84].

Стоит отметить психологические основания структуры личностной зрелости Ю.В.Ращупкиной, определяющей личностную зрелость как определенный уровень развития личности, характеризующийся субъектностью и определенными психологическими особенностями, а также специфическими личностными ценностями. Нетривиальным кажется нам взгляд автора, отмечающий, что личностно зрелая личность одновременно связана с окружающей действительностью, но в то же время относительно независима, реализует собственные мотивы и потребности, руководствуясь личными и социальными ценностями. Ю.В.Ращупкина разводит часто отождествляемые понятия социальной и личностной зрелости, но в то же время отмечает, что структура личностной зрелости представлена такими же компонентами, что и социальная зрелость с различиями в содержательной их наполненности [139].

Смысловой конструкт личностной зрелости включает в себя специфические ценности и мотивы, особенности самосознания, эмоционально-волевой и поведенческой сферы. В иерархии ценностей личностной зрелости на первое место выходят личностные ценности, такие как автономия, развитие и самоопределение, которые формируют мотивы личностной зрелости, проявляющиеся в стремлении самосовершенствоваться и самореализовываться. Несомненно, личностные ценности сопряжены с общественными, что указывает ориентированность не только на себя, но и на других. Рефлексивный компонент личностной зрелости выражается в развитом самосознании и умеренной рефлексии [64, 222].

Это позволяет судить о том, что зрелая личность осведомлена о том, что она умеет, и способна это ценить, знает где находятся ее слабые стороны и также в состоянии существовать в мире с этой информацией. Она обладает развитым эмоциональным интеллектом, способна управлять собой, своими переживаниями, и эмоционально устойчива. Операциональный компонент представлен наличием внутренней саморегуляции, независимости от оценок других, высокой социальной адаптивностью и произвольностью поведения [139].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что личностная зрелость явление сложное и многокомпонентное. Различные ее составляющие могут достигать разного уровня развития, при котором, осуществляя личностно значимые выборы в одной области жизнедеятельности, личность может проявлять инфантильность в других.

Ограничения исследований связаны с рассмотрением одного или нескольких компонентов личностной зрелости, ведущие за собой расщепление на отдельные ее виды:



эмоциональная, интеллектуальная, профессиональная и т.д. Специфика ценностей, мотивов, характерологических особенностей зрелой личности рассматриваются преимущественно в качестве критериев личностной зрелости. Имеет место тенденция констатации и выделения признаков, которыми должна обладать зрелая личность [57, 63, 129, 132, 139, 140, 149].

Таким образом, мы можем говорить об определенных характерологических или поведенческих особенностях, ценностных ориентациях, специфическом самовосприятии и отношении к другим, присущих зрелой личности. А.А.Гудзовская, В.В.Шпунтова отмечают, что компонентами достижения личностной зрелости являются: сформированная эго-идентичность, активное владение собственным окружением- способность вести себя независимо от воздействующих обстоятельств и руководствоваться собственными, сознательно поставленными целями, самореализация. На базовом уровне данные компоненты формируются в младшем школьном возрасте (7-8 лет). Данный возраст характеризуется процессом формирования устойчивыми чертами и качествами личности, требуемыми для эффективной жизнедеятельности, а в последующие возрастные периоды происходит развитие личностной зрелости за счет «разворачивания» ее компонентов [57].

Говоря о компонентах личностной зрелости, А.А.Гудзовская и В.В.Шпунтова опираются на взгляды Е.Л.Солдатовой и И.А.Шляпниковой, которые считают эго-идентичность системообразующим фактором личностной зрелости [166].

Согласно концепции Е.Л.Солдатовой, нормативные кризисы развития несут за собой личностные преобразования, которые вследствие интеграции новообразований приводят к появлению новых характеристик личности, входящих в структуру личности и формируя новое отношение к себе. Автор называет это психологической готовностью к переходу на новый этап развития [166].

Е.Л.Солдатова и И.А.Шляпниковой уточняется, что психологическую готовность следует понимать, как достижение личностной зрелости, в большинстве своем возможной благодаря рефлексии, через осознание и принятие себя с новыми качествами, что в свою очередь характеризует формирование эго-идентичности. Так, эго-идентичность, интегрирующая возрастные новообразования в структуру осознания и отношения к себе, а также нормативный кризис, по мнению авторов, выступают условиями формирования зрелой личности. С позиций данной концепции, личностная зрелость представляет собой «системное качество личности, возникающей к концу нормативного кризиса, вследствие интеграции возрастных новообразований в структуру личности и выработки нового отношения к себе, характеризующееся свойствами целостности, динамичности, принципиальной незавершенностью развития и обуславливающие сохранение и

совершенствование способности личности к наиболее полной реализации ее функций в процессе возрастного развития [166, с. 72]. Структуру элементов личностной зрелости авторы считают неоднородным, поскольку выделяют несколько типов компонентов: личностные, сформированность которых отражает зрелость личности (Я-концепция, система ценностей и личностных смыслов, и т.д.); обобщенные свойства личности, называемые способами самовыражения и самоосуществления личности (автономия, независимость, ответственность, активность и т.п.). Анализируя данную структуру, можно отметить, что личностная зрелость формирует психологическую готовность к переходу на новый уровень развития. Мы согласны с позицией Е.Л.Солдатовой и И.А.Шляпниковой, определяющей необходимость рефлексивных процессов для развития личностной зрелости. Самоотождествление и принятие себя в новой роли являются доминирующими из них [166].

Л.И.Анцыферова связывала данные процессы с неким интегрированным существованием, в результате которого опыт личности перерабатывается и укладывается соответственно типологии жизненных ситуаций, в которые личность попадает. Данная переработка представляет собой в конечном итоге некоторые паттерны взаимоотношений с окружающим личность миром, и поднимают ее на новый уровень развития. Это и характеризует личностную зрелость в общем виде [29].

С позиции разных авторов, личность, обладающая личностной зрелостью, рассматривается через призму собственных способов бытия. Определенные особенности этого смыслового конструкта приводят к характеристикам зрелой личности. Так, Д.А.Леонтьев выделяет «умение осуществлять свою жизненную стратегию, а не колебаться под ветрами стимулов. Покой и воля – это и есть формула личностной зрелости» [92].

В.И.Слободчиков и Е.И.Исаев также определяют зрелую личность через философию своего индивидуального существования. Авторы выделяют сформированность ценностных ориентаций; самостоятельность, как независимость действий с опорой на свои убеждения, принципы и силы, выражаемые интеллектуальностью и духовностью; и ответственность за свои действия, перед другими и самим собой [160].

А.А.Реан также говорит об ответственности, называя ее базовым компонентом личностной зрелости, а также, базовыми интегративными компонентами, вокруг которых строятся другие, согласно автору, становятся терпимость, саморазвитие и позитивное мышление [140]. Т.П.Скрипкина дополняет показатели зрелой личности определенным уровнем доверия к себе [159].

Также, индикаторами показателя личностной зрелости, по мнению А.Н.Харитоновой могут выступать также адекватный уровень зрелости когнитивной, поведенческой и

эмоциональных сфер; соответствие субъективных образов отражаемым объектам реальности, а также реакции на внешние раздражители; саморегулирование собственных переживаний и поведения; гибкость и эффективность в межличностных отношениях. Вслед за автором мы отмечаем, что недостаточный уровень личностной зрелости может выражаться во внутриличностных конфликтах, эмоциональной нестабильности, выраженной в тревожности, напряжении, фрустрации, невротических реакциях, а также в затруднении процессов саморегуляции чувств, поведения и др. [187].

Рассматривая многообразие свойств, характеризующих зрелую личность, мы, вслед за Allport G., разделяем идею об индивидуальных паттернах зрелости, поскольку найти все критерии в одном человеке вряд ли представляется возможным. Незрелая или невротическая личность, по мнению Allport G., качественно отличается своим поведением, демонстрируя зависимость перед неосознанными мотивами, проистекающими из детства [62, 123].

Мы поддерживаем идею осознанности и автономности поведения зрелых субъектов и считаем, что созревание личности это- процесс становления в течение всего жизненного пути человека, поэтому личностная зрелость также подвержена возрастной специфике, когда в различные периоды доминируют различные свойства [123].

Анализ проблемы показал, что, несмотря на существующие различия в подходах к феномену личностной зрелости, можно наблюдать сходные представления, что подтверждает объективность данного феномена. Обобщая данные, мы выделяем интерперсональные (индивидуально-психологические) и интраперсональные (социально-психологические) критерии личностной зрелости, представленные в авторской таблице 1.4. Компоненты личностной зрелости.

**Таблица 1.4. Компоненты личностной зрелости**

<b>Индивидуально- психологические компоненты личностной зрелости</b>	<b>Авторы</b>
<b>Ответственность</b> Интернальный локус контроля, свобода выборов и обязательства по отношению к ним.	А.А. Реан, А.Г. Асмолов, С.К. Нартова- Бочавер, Rogers C., Erikson E., В.А. Руженков, В.В. Руженкова, И.С. Лукьянцева.
<b>Осознанность, рефлексивность</b> Самопонимание, реальность восприятия окружающей действительности, сознательность в поведении, реалистичность и оценочная рефлексия	Allport G., Н.Е. Харламенкова, К.А. Абульханова-Славская, Г.В. Сухобская, Д.А. Леонтьев.
<b>Направленность на саморазвитие</b>	Maslow A., Rogers C., А.А. Реан, К.А.

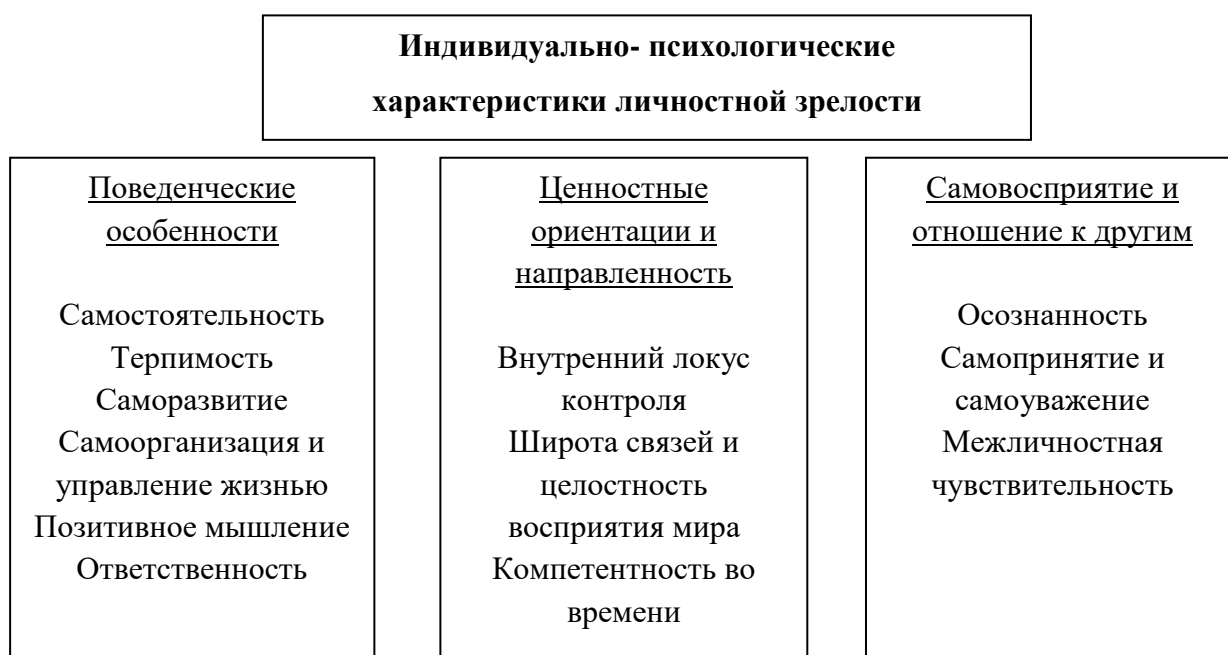
Потребность в развитии, открытость новому опыту, процессы становления и изменений, и потребность в них	бульханова- Славская, Craig G.
<b>Самопринятие, самоуважение</b> Гибкость «Я-концепции», принятие себя, понимание своих защит, небольшое расстояние между Я-реальным и Я-идеальным	Allport G., Rogers С., Н.Е. Харламенкова.
<b>Автономия</b> Независимость и самостоятельность, психологическая суверенность, устойчивость к внешним изменениям, ассертивность и устойчивость к внешним оценкам и их давлению	Perls F., Rogers С., Л.И. Божович, С.К. Нартова-Бочавер, Д.А. Леонтьев.
<b>Жизнестойкость</b> Сила и творческая адаптивность, толерантность к внешним стрессорам, гибкая и эффективная жизненная стратегия	Б.Г. Ананьев, Rogers С., Д.А. Леонтьев, Allport G.
<b>Самоуправление и организация жизни</b> Возможность создания своей среды развития, самоконтроль и направленность на цели, саморегуляция, способность организовать жизненный путь согласно своим доминирующим интенциям	К.А. Абульханова-Славская, Craig G., Б.Г. Ананьев, Allport G., Г.В. Сухобская, А.Г. Асмолов.
<b>Целостность, конгруэнтность</b> Целостность эго-идентичности, предсказуемость, гармоничность, стремление к достижению самости	Rogers С., Д.А. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, Н.Е. Харламенкова, Jung С., Erikson E.
<b>Широта связей с миром</b> Широкий диапазон интересов и связей с миром, открытость новому опыту, разнообразным сферам жизни	Allport G., Б.Г. Ананьев, Д.А. Леонтьев, Craig G.
<b>Социально-психологические компоненты личностной зрелости</b>	<b>Авторы</b>
<b>Толерантность, нравственное сознание, гуманистические ценности</b> Терпимость, просоциальное поведение, реализация общественно-значимых целей, демократичность характера	Allport G., Kohlberg L., А.А. Реан, Н.Е. Харламенкова, А.А. Деркач, А. Бодалев.
<b>Позитивные межличностные отношения</b> Социальная компетентность, потребность в заботе и участии в жизни других, способность к эмоциональным отношениям и близости, эмпатия, компетентность в построении межличностных отношений	Freud S., Fromm E., Sullivan G., Erikson E., Allport G.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что личностная зрелость как психологический конструкт наделена свойствами множественности, интегрированности, целостности и динамичности, а также незавершенности, неполноты и гетерохронности

развития, вне зависимости от приверженности исследователей методологии изучения, формах и структуре зрелости.

Анализ проблемы личностной зрелости выявил специфику рассмотрения ценностей, мотивов, характерологических особенностей личности, наделенной зрелостью, в качестве критериев личностной зрелости. Была показана тенденция констатации и выделения признаков, которыми должна обладать зрелая личность. Мы полагаем, что степень выраженности признаков должна проявлять себя не в простом перечислении, или констатации их выделения, а в том, насколько и когда они должны проявляться в личности в определенных жизненных ситуациях, или выборах, осуществляемых личностью. Через жизненные выборы личность может декларировать различные ценности и убеждения, присущие ей, а также может выражать различную направленность- на себя или других, либо на деятельность, или интересы.

На основе всего вышеизложенного мы позиционируем личностную зрелость как интегральное качество личности, обуславливающее такую организацию ее жизнедеятельности, при которой личность выступает субъектом своего жизненного процесса, успешно реализующим поставленные жизненные задачи. Мы предполагаем, что личностная зрелость в наибольшей степени проявляется в жизненных выборах и ответственности за принятые решения, в отношениях с другими и самоотношении, а также специфической иерархии ценностей. Смысловой конструкт каждой из представленных индивидуально- психологических характеристик личностной зрелости позволяет нам определить их в структуру, схематично обозначенную нами ниже на рисунке 1.1.



**Рисунок 1.1. Структура индивидуально- психологических характеристик личностной зрелости**

Таким образом, мы можем говорить об определенных характерологических или поведенческих особенностях, ценностных ориентациях, специфическом самовосприятии и отношении к другим, присущих зрелой личности. Безусловно, выделяя определенные характеристики, образующие личностную зрелость, мы не претендуем на их исключительную полноту и самодостаточность, которая позволила бы исключить при этом другие аспекты, выделяемые авторами, поскольку личностная зрелость – явление многофакторное и интегральное. В то же время, нам представляется невозможным обнаружение всех многочисленных выделяемых характеристик личностной зрелости в одном человеке, но мы можем говорить об индивидуальных паттернах рассматриваемого понятия, в своей совокупности и выраженности позволяющих констатировать определенную степень личностной зрелости.

Личностная зрелость в нашей стране изучалась Silvestru A., Brazdau O, Tolstaia S. представляя собой одно из условий самоактуализации зрелой личности [2, 17, 174]. Также, Тома S. как понятие, обладающей приоритетным значением в процессе саморазвития через самовоспитание [20], Cernițianu M., как процесс самовоспитания, посредством которого реализуется собственная жизненная стратегия [5].

Оптимизм и его психологические особенности у зрелой личности рассмотрены в статье Н.А.Саидова, где автор анализирует подходы к определению оптимизма/пессимизма, называя его важным критерием, характеризующим отношение человека к условиям своего бытия в мире. А также исследует разницу в проявлении этой психологической характеристики у людей разных категорий возрастной зрелости [152].

В более широком контексте рассматривает формирование зрелой личности Л.М.Анцибор, называя образ жизни и субъективную картину мира основным источником ее развития. Согласно автору, образ жизни человека, характеризующийся иждивенческими установками и лишенный осознанной ответственности за себя и свое будущее, соответствует позиции жертвы, которая оказывается несовместимой с личностно зрелой личностью. В то же время, личностной зрелости можно достичь через самоопределение, обогащающее образ «Я», принятие ответственности за свои действия и жизненные решения. Благодаря этому, кризисные периоды в жизни личности решаются в сторону роста и развития, формируя зрелую личность с интегрированным опытом [21].

В заключении можно отметить, что становление личностной зрелости происходит в процессе решения человеком жизненных задач и построения отношений с миром (обществом). По сути, человек может достичь зрелого возраста с течением времени. Однако, для того, чтобы обрести личностную зрелость, ему необходима сознательная работа над собой. Достижение личностной зрелости – есть процесс и результат развития

человека в заданном социокультурном пространстве на определенном этапе жизненного пути. Личностная зрелость указывает на то, что поведение человека активно, а не реактивно, что человек является хозяином обстоятельств и автором (творцом) своей жизни.

Анализируя научные позиции вышеперечисленных авторов, можно отметить, что 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 [54, 112].

Самоактуализация понимается, как стремление реализовать свой потенциал, свои природные способности. Следует отметить, что введено понятие самоактуализации Goldstein К., который позиционировал самоактуализацию основой развития и совершенствования организма [53]. Goldstein К. писал, что «организм управляется тенденцией актуализировать в наибольшей по своим возможностям степени свои индивидуальные способности, свою «природу в мире» [53]. По мнению Goldstein К. самоактуализация является основным мотивом организма, некая творческая тенденция человеческой природы, и является основой развития и совершенствования организма.

Российские авторы, исследующие проблемы самоактуализации трактуют ее понятие исходя из так называемой идеи психологии смысла жизни [27], [95], [188]. Смысл жизни в его общем понимании можно обозначить, как комплекс переживаний, осознаний, устремлений, связанных с конкретной, субъективной и наивысшей жизненной целью, и ценностью для личности. Которая в результате его индивидуального роста и развития может претендовать на смысловую концептуальную структуру, и становится регулятором, индивидуальным стилем, влияющим на все его поведение [150].

Нужно также отметить, что при этом личностью создается некоторая собственно-организованная среда, в которой комфортно раскрывать самоактуализационный потенциал. Согласно Л.И.Божович, в этой среде личность ориентируется на собственные поставленные цели, и выражает независимость к микросоциальному окружению. Благодаря высокому уровню психического развития такой человек характеризуется активностью, развитой волей, своей персональной «системе Я». Автор рассматривает целостную зрелость через призму личности как «высшей интегративной системы, нерасторжимой целостности, в которой все процессы выступают в некотором гармоническом отношении друг к другу [52, с. 197-198].

Сходную точку зрения высказывал и А.Г.Асмолов, отмечая способность самоактуализирующейся личности к активной жизненной позиции и независимому выбору.

Этот процесс предполагает, что самоактуализирующийся человек располагает развитой рефлексией и гармоничен в социальных взаимодействиях. Он реалистичен в своем восприятии и обладает широкими границами «Я». К тому же, он знает свои слабости и сильные качества, а также обнаруживает чувство юмора. Стремится к самопознанию, и обладает устойчивостью в своей жизненной философии [30].

К.А.Абульханова-Славская также позиционирует такую личность способной эффективно пользоваться своими личностными возможностями, благодаря воле направлять ход событий, становясь субъектом жизнедеятельности, т.е. таким образом организовывать свое жизненное пространство, чтобы реализовать свою жизненную позицию и замыслы, не замыкаясь при этом в своем внутреннем мире и не противопоставляя себя окружающему. Здесь происходит обратное, а именно улучшение своих возможностей включаться в новое, как социальное, так и личностное пространство, умение показать себя достойным, знающим, самореализующимся. Мера сформированности, определенности основных отношений личности и есть мера зрелости личности. Автор разделяет ситуации, в которых могут преобладать определенные стратегии жизненного выбора, где личность будет реализовывать себя согласно выбранным целям начиная с дошкольного возраста, или так и не стать субъектом своей жизнедеятельности, сохраняя идеалы, осознавая разницу между ними и своим Я, но не пытаясь изменить себя [23].

А.А.Гудзовская, В.В.Шпунтова разделяют мнение К.А.Абульхановой-Славской относительно типов жизненных стратегий личности. В своем лонгитюдном исследовании они обнаруживают, что личность становится в процессе решения жизненных задач, и строя социальные отношения. Благодаря этому личность осознает свое «Я», формирует свой многогранный образ носителя социальных ролей, включен в культуру, активен внешне и внутренне, благодаря чему воздействует на себя и других [57].

Несмотря на то, что понятие самоактуализации, и его разработка в психологической науке тесно связаны с именем Maslow A., сам автор пишет о различном понимании данного понятия: «Для представляющих различные группы авторов, особенно для E.Fromm, K.Horney, C.G.Jung, Ch.Buhler, C.Rogers, G.Allport, рост, индивидуация, автономность, самоактуализация, саморазвитие, продуктивность, самопознание являются, в большей или меньшей степени, синонимами, обозначающими скорее смутно представляемую область, чем четко сформулированное понятие» [108].

В работе «Новые рубежи человеческой природы» Maslow A. дает последнее, обобщающий концепт самоактуализации:

- эмоциональное свойство личности, состояние самозабвенности, уникальное по своей природе;



- возможность каждый раз решать в пользу развития и продвижения вперед;
- наличие «самости», которая способна самоактуализироваться;
- способность принять ответственность и последствия выбора;
- открытость и независимость выражаться в своих правах и быть свободным от чужого мнения и выборов;
- интенция, постоянно толкающая личность к развитию;
- понимание своих внутренних процессов, призванных защитить личность, осознание их и возможность осуществлять изменения в этой сфере.

«Самоактуализация — это не миг, когда нас озаряет высшее блаженство, это напряженный процесс постепенного роста, кропотливый труд маленьких достижений» [106, стр. 234]. При этом самоактуализация является не одномоментным актом, но процессом, не имеющим конца, это способ «проживания, работы и отношения с миром, а не единичное достижение», - писал Maslow A. [110].

Человеку необходимо осознавать, что свое стремление к самоактуализации он может реализовать, прежде всего, осознав себя, свою внутреннюю природу, необходимо научиться «сонастраиваться» соответственно этой природе и исходя из этого, строить свое поведение. Таким образом, основная задача человека, по Maslow A., стать тем, чем возможно стать согласно своей внутренней природе, а значит, быть самим собой в обществе, которое не способствует этому. Человек - это высшая ценность и он несет ответственность за то, чтобы состояться [109]. Вместе с тем, нам сложно согласиться с мнением Maslow A., для которого понятие зрелая личность выступает в понятии «идеальный человек», как некий идеальный образ или эталон здоровой личности [110].

Мы считаем, что растущая личность представляет собой динамический субъект, стремящийся к развитию, а при определении зрелости наиболее важным представляется способность человеком осознавать свой опыт и встраивать его в свою систему представлений, а также благодаря этому решать жизненные задачи. Это творческий поиск, характеризующийся индивидуальностью и согласием с самим собой. Здесь нам ближе концепт Maslow A., признающим в каждом человеке ресурсность в личностном развитии при решении возрастных проблем. Осуществление самого себя, стремление к раскрытию своих способностей, развитие своего потенциала сопряжены с понятием зрелости. При этом, самоактуализация - это процесс, способ проживания, отношения с миром и самим собой [111].

На наш взгляд, характеристики, выделяемые Maslow A., присущие самоактуализирующимся личностям, вполне могут составить критерии личностной зрелости. В частности, такие как: компетентность во времени, внутренний локус контроля,

самоорганизация, ответственность, широта связей с миром, целостность восприятия и др., также выделяются и другими авторами [22, 23, 58, 64, 86, 130, 140, 141, 151, 194, 205].

Maslow A. пришел к заключению, что самоактуализирующиеся личности обладают адекватным восприятием реальности, а также принимают себя и других. Просты и естественны в поведении, привержены задаче, долгу, или любимой работе (центрированы на проблеме). Они независимы в стремлении оградить внутреннюю жизнь неприкосновенностью, обладают потребностью в уединении, автономны в действиях независимо от физического и социального окружения, способны ценить самые обычные события в своей жизни и испытывать мистические (вершинные переживания). Такие личности проявляют общественный интерес и способны на глубокие межличностные отношения, обладают демократичным характером и философским чувством юмора, креативны, и придерживаются собственной жизненной концепции, включающей нравственные и этические нормы, ценности и т.д. [110].

Основные сложности в реализации своего потенциала по мнению Maslow A., сокрыты в двойственности человеческой природы, 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 [110].

У Rogers C. данное противоречие связано с «идеальной» и «реальной» самостью, где первая— то, каким я должен быть по мнению других, а вторая— то, кто я есть в действительности. Конфликт этих двух личностных конструктов сложен в связи с тем, что личностный рост характеризуется личностными изменениями, в результате которых вырабатывается некое новое видение себя, расширения образа «Я» и связанных с этим новых паттернов поведения, новым способом решать жизненные сложности; вместе с тем, новый опыт может идти вразрез с представлениями близких людей, требовать большого количества эмоциональных, волевых усилий в угоду привычному и проверенному образу «Я», что порождает тревогу и чувство уязвимости. Вместе с тем, Rogers C. говорит о стремлении к развитию в направлении «все большей сложности», самодостаточности и компетентности, называя его фундаментальным аспектом человеческой природы [141].

Мы разделяем точку зрения Jung C., называющего движение человека к зрелости процессом «индивидуации», когда человек приближается к себе, осознает свою изначальную и полную сущность [200].

Неоспоримыми положительными эффектами данного процесса становится полноценное овладение своей сущностью, осознание своей ценности и уникальности. Благодаря этому личность поднимается на принципиально новый уровень доверия к самой

себе, где своя субъектность как ценность, позволяет выбирать такие способы реагирования, при которых, с одной стороны будет возможным стремление к миру и другим, а с другой— не существует противоречия с самим собой, своими представлениями о себе. Анализируя проблему самоактуализации в молдавских и румынских источниках, обнаруживается исследование отдельных характеристик, связываемых авторами с самоактуализацией и другими психологическими понятиями. Так, Silvestru A., Brazdau O., исследуют самопонимание личности в контексте условий ее самоактуализации [2, 17].

Bunescu A. определяет самопонимание как творческое приспособление, как процесс самореализации. Автор считает, что человек обладает способностью делать себя сам, и бороться за это право- изменять свою формулу индивидуальности в конкретный момент времени [4].

Развитие личности через самопознание видят М.Лисина и Silvestru A. в своей работе «Психология самопознания у дошкольников». Авторы предполагают и подтверждают предположение о том, что образ самого себя складывается у детей при условии взаимодействия индивидуального опыта и опыта общения с другими людьми. Функция индивидуального опыта служит развитию когнитивной части образа самого себя, она конкретна, поскольку наполнена знаниями о своих возможностях. Благодаря опыту общения с другими, формируется аффективная часть образа самого себя, поскольку обнаруживает оценочные и эмоционально насыщенные суждения других людей, в первую очередь взрослых [105].

Тота S. в исследовании саморазвития и самообразования видит главным компонентом процесс самовоспитания. Автор определяет его реализацию через целеполагание и анализ достигнутых результатов [19].

Заслуживает внимания работа Cernițianu M., где также исследуется процесс самовоспитания, обнаруживающий сознательную включенность в деятельность, посредством которой человек реализует собственную жизненную стратегию [5].

Проблему развития самоуважения рассматривает Răscu I., демонстрируя его динамику и факторы формирования у подростков. В своих теоретико- эмпирических исследованиях автор также затрагивает развитие самосознания начиная с детства и заканчивая подростковым возрастом. Освещая динамику, факторы и условия формирования самосознания, Răscu I. указывает на ведущую роль благоприятных социальных условий, окружающих подрастающую личность, а также опыта качественного социального общения, через призму которого становится возможным формирование представлений о себе [14, 15, 16].

Понятие зрелости оказывается связанным с самоактуализацией, поскольку в ходе данного процесса личность приобретает способность стать достаточно устойчивой для того, чтобы эффективно адаптироваться и решать задачи, которые ставит человеку жизнь. В связи с этим, наиболее полным и комплексно изученным диссертационным исследованием является работа С.В.Толстой, где рассмотрены психологические особенности процесса самоактуализации женщин среднего возраста в связи с внешними (сфера занятости, супружеские отношения, образование) и внутренними (субъективное ощущение эмоционального благополучия) факторами. Автор пришла к выводу, что самоактуализация представляет собой процесс развития личности посредством раскрытия своих возможностей, вместе с тем это свойство личности и природно-обусловленная потребность. Необходимым условием для самоактуализации личности является кризисный период среднего возраста, содержанием которого является переоценка и поиск новых смыслов жизни. В результате эмпирического исследования удалось констатировать, что работающие женщины обладают большей вовлеченностью и осознанностью, более оптимистичны и чаще оценивают себя как благополучных. Они автономнее домохозяек, активно ставят цели и способны выделять себя из среды и семейного окружения как отдельную личность [18, 174].

#### **1.4. Молодость в контексте особенностей переживания одиночества, развития рефлексивности, становления зрелости и самоактуализации**

Закономерности возрастного развития в молодые годы диктуют социальное становление молодого человека, расширение его зон действий и ответственности. Согласно В.И.Слободчикову и Е.Н.Исаеву, молодость охватывает период с 19 до 28 лет, и характеризуется синтезом субъекта общественной жизни. Авторы отмечают, что это период освоения выбранной профессии, во многих случаях экономическое отделение от родителей, построение собственного жизненного уклада, выбор партнера и создание семьи, рождение ребенка [161]. Период с 20 до 30 лет насыщен и сензитивен в плане профессионального становления и самопознания, нижняя граница которого совпадает с поступлением и обучением в ВУЗе или других учреждениях, предлагающих освоение различных специальностей.

Вместе с этими значимыми изменениями, становится внутренний уникальный мир со своими индивидуальными очертаниями [161]. Переживание осознания своей индивидуальности, личностных и социальных изменений могут провоцировать различные

сложности, поскольку период ранней молодости является неким переходным пунктом, где устанавливаются совершенно иные взаимоотношения как с самим собой, и с обществом [192]. Так, наряду с изменением социального положения, структуры межличностных и социальных связей, со вступлением в период жизни, характеризующийся большей автономностью, перед молодыми людьми встает задача адаптации к этим изменениям, в свете чего чувство одиночества, наряду с другими эмоциональными и когнитивными переживаниями становится более чем актуальным [107].

В исследованиях, посвященных проблеме одиночества у молодежи, отмечается, что появлению этого чувства способствуют такие факторы как нарушение межличностных связей в семье, снижение самооценки, снижение значения родителей, расставание с привычной социальной обстановкой, чувство психологической изоляции, стремление к автономии и независимости, низкий уровень доходов [51, 107, 191].

В этой связи отдельный интерес представляет рефлексия, как способность анализировать свой внутренний мир (прошлую, настоящую и будущую деятельность), а также внутренний мир других людей и взаимоотношения с ними, то есть как компонент интеллектуального ресурса, являющаяся условием сознательного смыслоизменения [77].

Рефлексия в молодом возрасте несет интегративную функцию по отношению к различным компонентам личности таких, как когнитивные способности, включенные в интеллектуальную деятельность, психологическое ощущение устойчивости своего профессионального и социального Я [178].

В.И.Слободчиков и Е.Н.Исаев также рассматривали рефлексивные переживания относительно нового периода в своей жизни в контексте молодого возраста (19-28), где перестраивается личность, появляются новые грани осознания себя и своего Я [161].

Анализируя работы И.Кона, Frankl V. и др., можно выделить некоторые этапы развития рефлексии в молодом возрасте: линия профессионального самоопределения, установления взаимоотношений с противоположным полом, а также более отдаленная временная перспектива- поиск смысла жизни [83, 84, 86, 185].

Динамика новообразований молодого возраста предполагает некую способность быть готовым к выполнению новых социальных и личностных ролей, возможность осуществлять задуманное, видеть и идти к своей цели. Так, Е.П.Ильин связывал понятие рефлексии с личностной зрелостью, указывая, что первая является одним из критериев второй. И.А.Шляпникова, Е.Л.Солдатова и др. также рассматривали данную перестройку структуры личности вследствие наличия объединения и дифференциации себя в новых качествах и свойствах, где молодой человек достигает определенного уровня личностной зрелости [166, 167].

Понятие личностной зрелости в психологической науке отличается многомерностью, и контекстуальной сложностью, поскольку рассматривается с различных методологических позиций: как возрастной этап развития, и как уровень психологического развития [57, 63, 92, 124, 129, 139, 140, 149, 159, 166].

Несмотря на это, говоря о личностной зрелости в молодом возрасте можно обратить внимание на степень сформированности различных компонентов личности в этот период. Например, таких как развитое самосознание и умеренная рефлексия [64, 222], сформированная эго-идентичность [166, 167], ответственность, терпимость, саморазвитие, позитивное мышление, самостоятельность [124, 140, 148].

Вместе с тем, в период ранней взрослости молодой человек вступает на путь самоактуализации, где моменты выбора и адаптации к новым социальным условиям подталкивают его к руководству собственными принципами, обретению независимости в поступках, ценностная гибкость в поведении, рефлексия, спонтанность, принятие себя и других такими, какие они есть. Для этого возраста более всего характерна открытость новому опыту, и убежденность в том, что все происходящее способствует развитию [25].

Стремление приобретать знания об окружающем мире и о собственном внутреннем мироустройстве, оценка важности межличностных отношений, увеличение количества социальных ролей и обязанностей, может приводить к эскалации усвоения знаний и их использованию в дальнейшем, а также к интеграции этого опыта на внутриличностном уровне развития молодого человека [57].

Таким образом, осуществление самого себя, стремление к раскрытию своих способностей, развитие своего потенциала сопряжены с понятием самоактуализации, которая понимается как процесс, способ проживания, отношения с миром и самим собой [111].

## 1.5. Выводы к главе 1

Изучение одиночества как субъективного переживания показывает его сложность, поскольку для многих одиночество сопровождается негативными переживаниями и страхом остаться наедине с самим собой. Одним из проявлений бегства от таких мучительных переживаний является стремление заглушить или заблокировать возможность внутреннего диалога посредством музыки, телевидения, социальных сетей, игр, интернета.

Позитивные эффекты одиночества связаны с возможностью взять паузу для общения с самим собой, где происходит осмысленная переработка накопленных впечатлений и опыта, позволяющая интериоризировать их.

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. 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 специфической иерархии ценностей.

Понятие самоактуализации в данном контексте связано с таким процессом организации, где данные психологические позиции реализуются определенными способами, в рамках осознанного проживания и постоянного контакта с собой и миром. Рефлексия, личностная зрелость и самоактуализация характеризуется связью с целями жизни и деятельности, контролирует развитие и осуществляет саморегуляцию психики, стабилизирует личность в своем единстве.

Одиночество может присутствовать всегда и у всех людей с разницей силы и характера проявления. Приоритет оценки принадлежит исключительно самому человеку, который, зачастую неосознанно, решает, насколько одиночество у него есть, и что в связи с этим он чувствует.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕФЛЕКСИИ, ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ ПЕРЕЖИВАНИЕМ ОДИНОЧЕСТВА**

### **2.1. Методология и стратегия исследования**

Согласно цели нашего исследования, было проведено изучение особенностей проявления рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации и у молодых людей с разным типом переживания одиночества.

В ходе исследования проверялись **гипотезы** о том, что:

-существуют различия в структуре самоактуализации и личностной зрелости у молодых людей с разным отношением к одиночеству;

-существует взаимосвязь между типом переживания одиночества личностью и степенью развития рефлексивности, а также уровнем зрелости и содержанием самоактуализации у молодых людей.

С целью реализации задач экспериментального исследования и проверки выдвинутых гипотез были использованы следующие диагностические **методики**:

#### **1. Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева. (Приложение 1)**

Методика создана и валидизирована в 2013 году Е.Н.Осиным и Д.А.Леонтьевым. Базируется на авторской модели отношения к феномену одиночества. Так, согласно авторам, если мы способны понимать одиночество как данность в экзистенциальном плане, то в этом проявляется ценность, умение выбрать в этом состоянии в пользу развития, оставаясь наедине с собой. И наоборот, если нет интенции сделать это для себя чем-то приемлемым, нормативным, то в поиске способов избежать встречи с самим собой, личность приобретает болезненный и постоянный поиск общения, нахождения среди людей, дабы чувствовать себя в безопасности, поскольку встреча с самим собой пугающе опасна.

Тест состоит из 40 утверждений, которые классифицированы в 3 шкалы, демонстрирующие различные отношения к переживанию одиночества: позитивное одиночество и зависимость от общения. Опросник проверялся на выборке людей количеством 2500 испытуемых. Шкалы методики надежны (в диапазоне 0.81-0.90), структурная валидность подтверждена результатами конфирматорного факторного



анализа. На основе кластерного анализа шкал теста выделены и описаны три качественно специфических типа отношения личности к проблеме одиночества.

- Шкала "Общее переживание одиночества" показывает уровень актуально испытываемого одиночества, которое отражает отсутствие близких социальных контактов. Высокие баллы по шкале показаны при ощущении изолированности, невозможности, или неадекватности в установлении эмоциональной близости с близкими. Низкие баллы по шкале говорят об обратной тенденции и выражают убеждение личности в том, что ему не присуще переживание одиночества, ему достаточно комфортно в социальных отношениях с другими.

- Шкала "Зависимость от общения" показывает отрицание одиночества и невозможность нахождения наедине с самим собой. Высокие показатели по шкале демонстрируют отрицательную позицию по отношению к переживанию одиночества, настолько неприемлемую, что навязчивый поиск общения видится для такой личности единственным спасением. Характеризуется негативными, болезненными переживаниями в ситуациях переживания себя одиноким. Низкой порог набранных баллов, напротив, демонстрирует стойкое отношение к своему переживанию одиночества, а также толерантность и к ситуациям одиночества и к одиночеству в целом.

- Шкала "Позитивное одиночество" анализирует возможности нахождения наедине с самим собой, креативное отношение к такому аспекту как одиночество. Люди, набравшие высокие баллы по данной шкале признают ценность одиночества для развития своей личности, используют его для расширения границ самопознания, рефлексивной деятельности. Этот процесс сопровождается положительными эмоциями, обогащает личность духовно и ментально. Обратные тенденции присутствуют в случае низкой выраженности данной шкалы. Респонденты, набравшие низкое количество баллов по шкале не способны находить положительные аспекты в ситуациях проживания себя как одинокого, и процесс уединения сопровождается негативными переживаниями [125].

## **2. Дифференциальный тип рефлексии Д.А.Леонтьева, Е.М.Лаптевой, Е.Н.Осина и А.Ж.Салиховой. (Приложение 2)**

Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» - уникальный опросник, для возможности диагностики типа рефлексии, как личностного аспекта, характеризующегося постоянностью. Разработана Д.А.Леонтьевым, Е.М.Лаптевой, Е.Н.Осиным и А.Ж.Салиховой в 2009 году.

В основу опросника лег набор из 82 пунктов, сгруппированных в 4 теоретически обоснованных шкалы: арефлексия (примеры утверждений: «Когда ты сосредоточен на деле, мысли только мешают», «Я не могу сидеть без дела и размышлять»), самокопание («Часто

я полностью сосредоточен на своем состоянии», «Нередко я не могу отделаться от мыслей о моих текущих проблемах»), системная рефлексия («Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит», «В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента») квазирефлексия («Я могу замечтаться и забыть обо всем», «Мне нравится мысленно путешествовать по местам, где я еще не был»). Испытуемым предлагается оценить утверждения по 4-балльной шкале.

Опросник предполагает 30 пунктов, которые должны быть оценены по 4-балльной шкале. Таким образом, пункты группируются в три шкалы. Количество респондентной выборки составляет 3000 человек [99].

### **3. Методика диагностики личностной зрелости В.А.Руженкова, В.В.Руженковой, и И.С.Лукьянцевой. (Приложение 3)**

Авторами выделены 5 базовых показателей (маркеров), составляющих личностную зрелость индивида: ответственность, терпимость, самоактуализация (саморазвитие), позитивное мышление и самостоятельность, на котором базировалась разработка методики диагностики и определения уровня развития личностной зрелости. Вопросы опросника предполагают несколько вариантов ответа от «никогда» до «всегда», а результат направлен на оценивание как показателя общей личностной зрелости, так и ее отдельных параметров, выделяемых авторами. Для стандартизации методики было обследовано 150 студентов старших курсов Медицинского института. Проверка теста при помощи  $\alpha$ -Кронбаха показала высокую внутреннюю согласованность (0.8). Повторное тестирование через 2 месяца (ретестовая надежность) показало высокие корреляционные (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) связи по всем шкалам [148].

### **4. Методика Самоактуализационный тест Е.Shostrom (в адаптации Ю.Э.Алешиной, Л.Я.Гозман, М.В.Загика, и М.В.Кроз). (Приложение 4)**

Разработки опросника тесно связаны с теорией самоактуализации Maslow A., а также концепта ориентации во времени Perls F. и May R., Rogers C. и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии. Материал для опросника был извлечен из определенных индикаторов, относящихся к реакциям и поведению человека, а также личностно-стремительные особенности, присущие человеку, которого можно назвать самоактуализующимся. Данная информация была аккумулирована посредством многочисленных интервью с психологами-практиками, поддерживающими свою практику в экзистенциально-гуманистическом ключе.

На протяжении 5 лет создания опросника, методика совершенствовалась и усложнялась, и превратилась в уникальный и отличающийся своей оригинальностью диагностический инструментальный, получивший название «Самоактуализационный тест».

Данная методика представляет собой 126 утверждений, в форме нескольких суждений, которые предстоит оценить респонденту. То есть предлагается выбор из двух не всегда противоположных по своему содержательному аспекту утверждений, но определяющим ценности и поведенческие характеристики испытуемого.

Тест призван определить две базовые и набор дополнительных шкал, характеризующих личность. Основные представляют собой Компетентность во времени и Поддержка.

Также присутствуют 12 дополнительных шкал: ценностных ориентаций, гибкости поведения, сензитивности к себе, спонтанности, самоуважения, самопринятия, представлений о природе человека, шкала синергии, принятия агрессии, контактности, познавательных потребностей и креативности. Они формируют 6 блоков: ценностей, чувств, самовосприятия, концепции человека, межличностной чувствительности и блок отношения к познанию [181].

Статистическая обработка количественных данных проводилась в программе *Psychometric Expert*.

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.

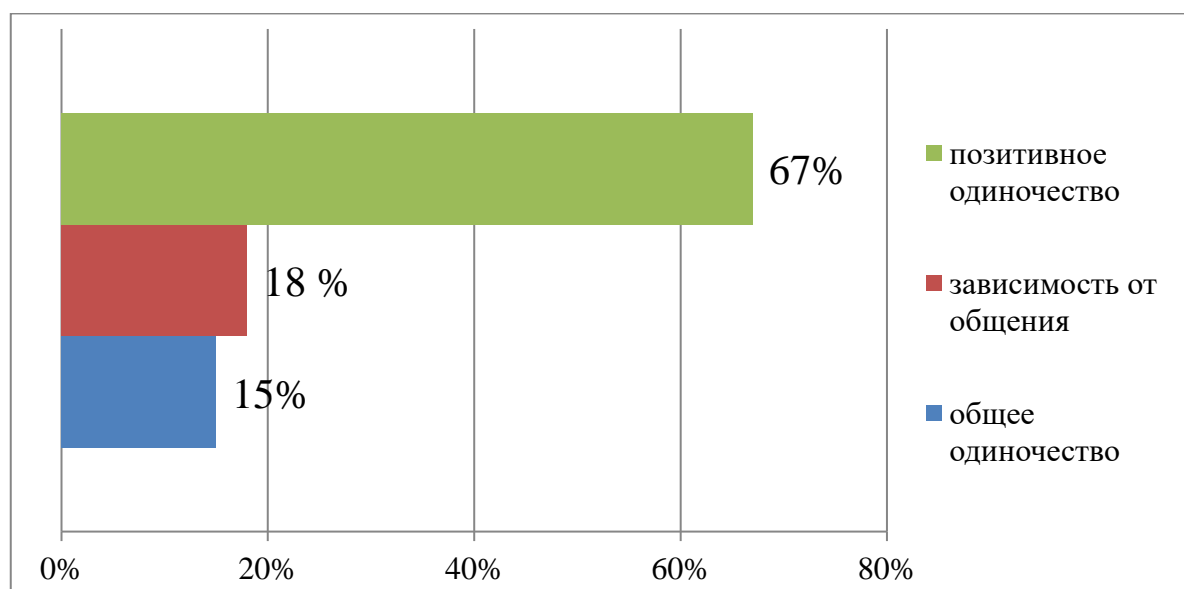
## 2.2. Результаты исследования одиночества, рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей

### 2.2.1. Анализ результатов исследования одиночества у молодых людей

Для диагностики отношения к одиночеству был использован дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н.Осина, Д.А.Леонтьева. Авторами подчеркиваются отличия личностей в отношении к одиночеству как к эмоционально позитивному состоянию, как ресурсу рефлексии, творческой деятельности [125].

Согласно количественной обработке данных в выборке молодых людей дала следующие общие результаты: молодые люди с позитивным отношением к одиночеству – 67 % выборки (150 человек), молодые люди с зависимостью от общения- 18 % (41 человек), респонденты с общим переживанием одиночества-15 % (33 человека).

Результаты представлены на Рисунке 2.1. Распределение типов отношения личности к одиночеству.



**Рисунок 2.1. 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 (150 чел).

Это означает, что большинство испытуемых- личности, стремящиеся к развитию которые позиционируют одиночество как возможность для внутреннего диалога с самим собой, необходимого для того, чтобы осознать и обрести самого себя. Ситуации уединения связаны с положительными переживаниями, время наедине с самим собой является ценным, а также присутствует стремление осознанно это время находить для себя. При этом

такие люди не считают себя одинокими, толерантны к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям в целом [41].

Данная ситуация может быть обусловлена тесной интеграцией молодых людей в социальное пространство, которое их окружает. Находясь в различных ситуациях взаимодействия, такие молодые люди могут находить отклик в разнообразных ситуациях общения у друзей и коллег по профессиональным и личным интересам, поскольку время молодости отмечено интенсивным развитием внутренней жизни во всем ее многообразии и проявляется в целях, ориентированных вовне. Поэтому он включен во все виды социальной активности и ощущает свою жизнь наполненной и спокоен в моменты переживания одиночества. Более того, в молодости человек наиболее способен к творческой деятельности, к преобразованию окружающего мира, себя самого. Сама творческая деятельность и внутренние преобразования оказываются связанными с «позитивным одиночеством», поскольку положительное отношение к нему выступает ресурсом творческой деятельности и личностного роста [41, 103, 140].

Так, отвечая на вопросы методики, респонденты выбирали следующие утверждения: «Я не испытываю недостатка в дружеском общении»; «Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми»; «В одиночестве приходят интересные идеи»; «Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с самим собой»; «Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному»; «В одиночестве человек познает самого себя».

Интересны на наш взгляд тенденции с двумя другими типами отношения к одиночеству, проявившиеся в группах. Так, шкала "Зависимость от общения", отражающая неприятие одиночества, неспособность оставаться одному, обнаружена у 18 % испытуемых (41 чел).

Острота переживания зависимости от общения может быть продиктована потребностью в переменах, и в то же время страхом перед неизвестным. Последствием глубинного самоанализа и критического пересмотра собственной личности может стать смена привычного уклада жизни, пересмотр своих отношений с другими людьми. Такая внутренняя работа необходима для осознания человеком своего места в жизни [160].

Возможно, выраженность поиска общения с другими людьми в этом возрасте сопряжена с поиском себя самого, поиска новых смыслов через других людей, через новые знакомства и освоение новых видов деятельности. Зависимость от общения может быть выражена через неудовлетворенность в сегодняшнем социальном окружении, окрашенную в негативные эмоциональные тона, а неспособность оставаться наедине с собой на данном этапе обострена кризисными перерождениями своего «Я».

Стоит обратить внимание на тот факт, что в общественном сознании одиночество обычно связывается со зрелостью и пожилым возрастом, но многие исследования подтверждают данную проблему и в молодом возрасте, а также в студенческой среде [113, 190, 191].

Так у 15% молодых людей, участвовавших в исследовании (33 человека), отмечаются высокие показатели по шкале «Общее переживание одиночества». Данная шкала отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием себя как одинокого, изолированного человека.

Это обозначает, что для молодых людей ощущение одиночества не является актуальным в целом, они не осознают себя одинокими людьми, изолированными от близкого общения с другими. Но в то же время, по всей вероятности, респонденты не удовлетворены скорее качеством социального окружения, нежели в целом отношением к переживанию одиночества.

Особенно данные переживания характерны для первокурсников в связи с проблемой адаптации к обучению в ВУЗе. А также они могут быть связаны с неудовлетворенностью своим положением в сложившейся системе социальной и межличностной коммуникации.

Рассматривая реакции на одиночество у молодых людей, можно отметить как появление невротических реакций – слишком много есть, спать, принимать алкоголь, «ничего не делать», проводить много времени в социальных сетях, так и наличие продуктивной деятельности— чтение, занятие спортом, походы на различные мероприятия, написание стихов, рассказов и т.д. [106].

В нашем случае, у большинства присутствует положительное отношение к одиночеству, что обозначает, что для них данное состояние является приемлемым, и соответственно, они отдают предпочтение более продуктивным реакциям.

Таким образом, причинами одиночества у молодых людей можно назвать сложности в общении, проблемы с самооценкой и неуверенность в себе, отсутствие близких друзей. Взаимосвязь самооценки и одиночества была освещена в исследовании Replau L. Автор говорила о том, что чувство одиночества зависит от самоотношения, и связано с неадекватным, низким самооцениванием. Порождаемое ею ощущение одиночества часто приводит к появлению чувства неприспособленности, ненужности. Личности с такими переживаниями считают, что именно они являются виноватыми в том, что одиноки, и приписывают этому свой недостаточно хороший характер, неразвитость своих индивидуальных возможностей, или способностей, внешним изъянам в физическом

облике. То есть ищут внешние, не зависящие от них факторы, экстернально направленные, нежели готовы признать или взять в свои руки то, что можно контролировать, а именно количество усилий, направленных на социальные взаимодействия, доступные средства коммуникации, или развитие соответствующих навыков общения [217].

В ходе проведения исследования нами было протестировано 90 молодых людей и 134 девушки. Поэтому нам представилась возможность изучить интересующие нас гендерные различия в выборке молодых людей. По мнению ряда авторов, гендерные характеристики могут не обладать устойчивостью, а наоборот, изменчивы. Они могут зависеть от социальных процессов, связанных с культурными аспектами полоролевого воспитания, традиционных представлений о гендерных различиях и т.д. [38, 79, 144].

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.

Переживание одиночества субъективно, и обусловлено как той ситуацией социального характера, в которую включен человек, так и его индивидуальными и возрастными особенностями. Период молодости - это этап становления, характеризующийся динамикой социализации и индивидуации личности. Становление самосознания, обладающего четкими уникальными индивидуальными границами сопряжено с проживанием одиночества, требует удовлетворения потребности в уединении для возможности познать себя самого [47].

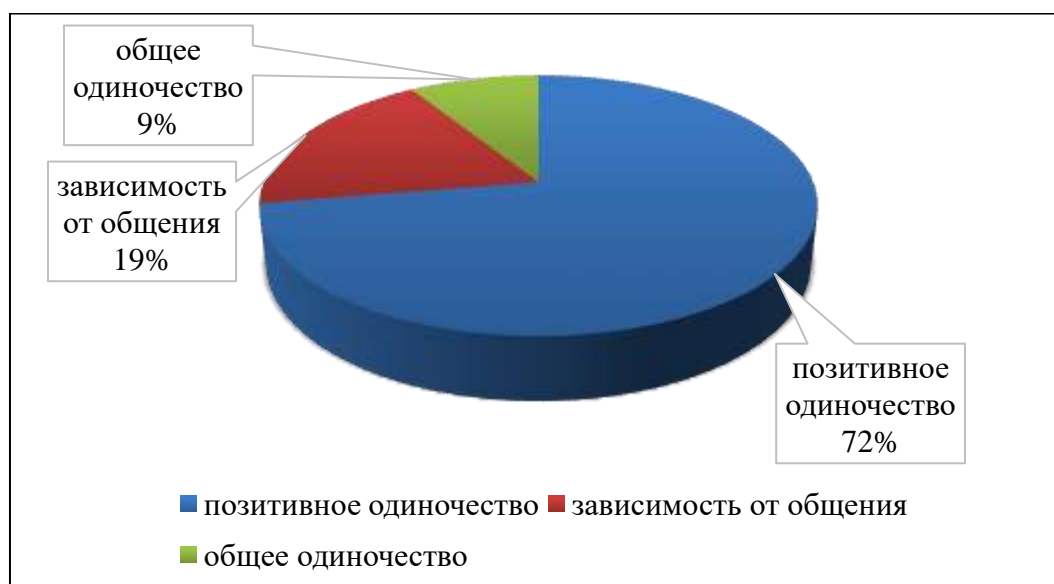
Исследование Ж.Д.Кожогуловой и Ю.А.Давыдовой показывает гендерные различия в личностных особенностях, влияющих на его возникновение. У молодых людей предрасположение к одиночеству продиктовано направленностью личности на себя, на самоутверждение, и меньшей склонностью к интимным отношениям, в то время как у девушек одиночество может быть продиктовано низкой самооценкой и неуверенностью в себе [81].

Результаты гендерного анализа отношения к одиночеству у молодых людей демонстрируют различную выраженность шкал, измеряющих переживание одиночества. Обращаясь к рисунку 2.2., мы можем увидеть, что у большинства молодых людей позитивное одиночество выражено в 56 % (50 чел), в то время как шкала зависимости от общения составляет 23 % (21 чел) и шкала переживания общего одиночества 21% (19 чел).

Рассматривая результаты, полученные в женской части выборки мы можем констатировать бóльшую, по сравнению с мужской, приверженность шкале позитивного одиночества, которая составляет 72 % (97 чел), и в меньшей степени выбирают шкалу общего одиночества, -лишь в 9 % (12 чел) случаев. Данные представлены на рисунке 2.3.



**Рисунок 2.2. Результаты методики Дифференциальный опросник переживания одиночества у молодых людей**



**Рисунок 2.3. Результаты методики Дифференциальный опросник переживания одиночества у девушек**

Когда мы говорим о переживании одиночества в целом, мы можем позиционировать, что это переживание несет определенные признаки, может приводить к определенным последствиям. Но переживание одиночества с позиции гендерного аспекта может нести в себе гендерные различия, продиктованные культурой, и обусловленные традиционными взглядами общества, предписывающие определенные модели поведения, личностные характеристики, приличествующие мужчинам и женщинам [173].



Статистически значимые различия в мужской и женской выборке молодых людей подтверждают разницу при количественном анализе. Обращаясь к таблице П. 5.14., мы можем увидеть показатели шкалы позитивного отношения к одиночеству ( $U= 0,039$ ,  $p=0,05$ ) и шкалу общего переживания одиночества ( $U= 0,039$ ,  $p=0,05$ ), попадающие 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. Опираясь на результаты других исследований, можно констатировать, что переживание одиночества в мужской выборке может быть актуально для молодых людей с нарушением связей в группе. Для них важнее количество контактов, в то время как для девушек важно не столько количество, сколько качество контактов, и они переживают одиночество тогда, когда осознают себя, как не включенных в личностные, наполненные контакты, с отсутствием возможности таковых. Так, парни без достаточного количества контактов чувствуют себя изолированными и одинокими. Девушки ориентированы на качество контактов, и, если оно удовлетворительное, вероятность переживания одиночества уменьшается [174].

Согласно Ж.Д.Кожоголовой и Ю.А.Давыдовой, в группе мужчин наиболее упоминаемыми причинами переживания одиночества становятся скука, уединенность, отсутствие партнера. Для женщин разрыв или отсутствие партнера, или друзей. У молодых людей переживание одиночества связано с проведением досуга, в то время как у девушек со сферой межличностных отношений [83].

Вместе с тем, согласно шкале позитивного отношения к одиночеству ( $U= 0,039$ ,  $p=0,05$ ), девушки в большей степени склонны относиться к переживанию одиночества как к позитивному феномену, как к возможности для саморазвития. Возможно, это связано с тем, что девушки из нашей выборки в большей степени проявляют интерес к своему внутреннему миру, прислушиваются, анализируют свои чувства и ощущения, находят их важными и ценными. Женщинам традиционно приписывается более выраженная потребность в межличностном взаимодействии, но они ожидают от других благожелательного отношения, определенного рамками диалогического общения.

Можно сделать вывод о том, что большинство девушек, у которых преобладает позитивное отношение к одиночеству, выбирают активное использование свободного времени, занимаются творческой деятельностью, уделяют внимание себе и удовлетворению своих потребностей, ищут пути самосовершенствования. Они спокойны и уравновешены в ситуациях уединения, могут использовать эту возможность как отдых и расслабление. В целом, такие девушки отмечают свое позитивное отношение к

переживанию одиночества, которое скорее позиционируется как «уединенность», и положительными моментами здесь выступает общение с самой собой, осмысление своего Я, автономность планирования и реализации задуманного.

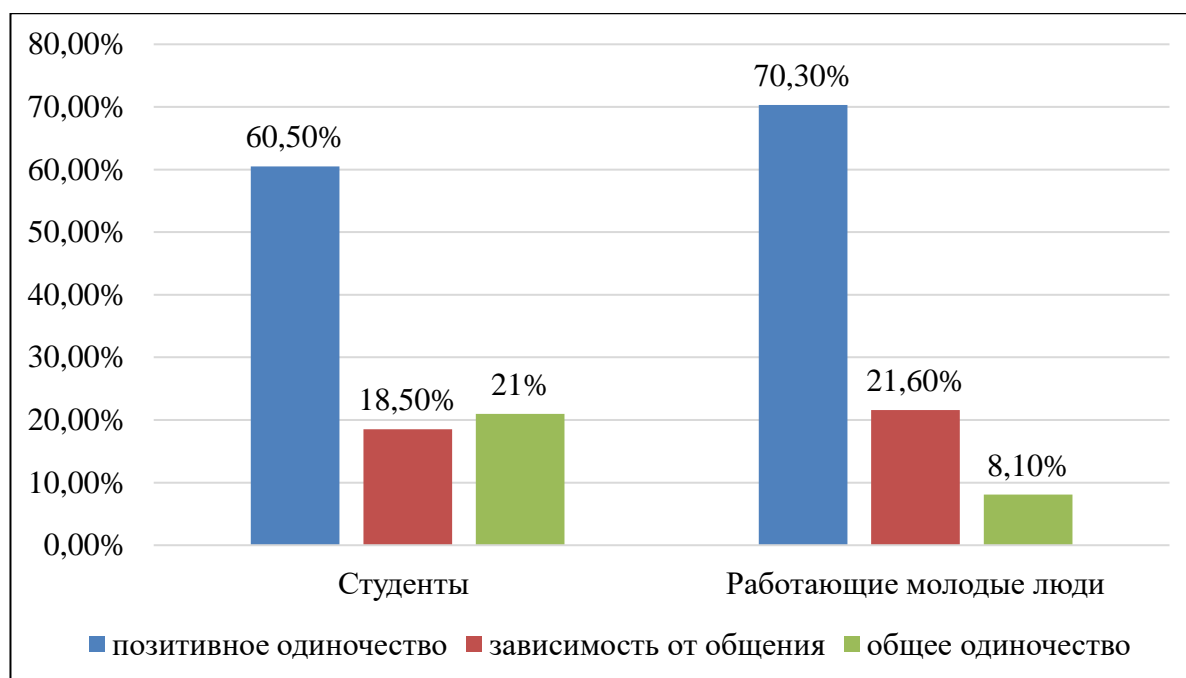
Е.В.Филиндаш также отмечает в своем диссертационном исследовании приверженность женской части, исследованной ей выборки студенческой молодежи к такому выделенному ей типу социально-психологического одиночества, как личностное развитие. Это девушки, обладающие высоким порогом рефлексии, с возможностью самоопределения, а также стремящиеся к уединению. Среди них 72 % девушек. Они спокойно переживают одиночество, и считают это необходимым элементом для личностного развития, видят в этом полезную и созидательную перспективу [182].

Студенчество отмечено своей активностью, самоутверждению и определению своего места в обществе. Активное формирование своей эго-позиции, своего социального и личностного Я может влиять на тенденции в отношении к одиночеству. В условиях продолжающегося формирования личности молодого человека чувство уединения с самим собой несет необходимый элемент самосознания и саморазвития.

Таким образом, можно сказать, что наше положение о том, что молодые люди будут переживать общее одиночество, в то время как девушки будут обладать более выраженной тенденцией к позитивному переживанию одиночества, подтверждается в данном исследовании.

Исходя из результатов анализа методики Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н.Осина, Д.А.Леонтьева, больше половины респондентов как в группе студентов, так и в группе работающих молодых людей, испытывают позитивное отношение к одиночеству. Данные отражены на Рисунке 2.4. Распределение отношения к одиночеству в группах испытуемых с разным типом занятости.

В группе студентов позитивно относятся к переживанию одиночества 60,5 % (73 чел), в группе работающих молодых людей позитивно переживают одиночество 70,3 % (73 чел). Это значит, что респонденты толерантны к такому аспекту как одиночество, рассматривают его как естественное и необходимое состояние личности, при котором им комфортно находится наедине с собой и извлекать из это ресурсный опыт. Меньше предпочтения отдается зависимости от общения в двух группах молодых людей: группа студентов показывает отрицание одиночества и невозможность нахождения с самим собой, зависимость от общения выражена в 18, 5 % (22 чел), группа работающих молодых людей набирает 21, 6 % (23 чел) по данной шкале.



**Рисунок 2.4. Распределение отношения к одиночеству в группах испытуемых с разным типом занятости**

Также, среди студентов, участвовавших в исследовании, более выраженной оказывается шкала общего переживания одиночества-21% (25 чел), в то время как у работающих молодых людей она составляет 8,1 % (8 чел). Так, для 25 студентов одиночество переживается ощущением изолированности, отсутствием доверительных контактов и дискомфортом в их установлении.

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. Результаты представлены в таблице П. 5.7. Они обладают высоким уровнем рефлексии, способны к самоидентификации и стремятся к уединению. Поскольку работающие молодые люди находятся в более независимом положении, они скорее будут демонстрировать ответственность и принятие своей жизни, в том числе и в таком немаловажном аспекте, как принятие своего отношения к одиночеству.

Вместе с тем, данная категория молодых людей обнаруживает немного более выраженную шкалу зависимости от общения, что статистически достоверно отражает значимые различия в двух выборках по этой шкале- зависимость от общения  $N=8,612$  ( $p=0,013$ ). Так, 23 молодых человека спасаются от негативных, болезненных переживаний себя одиноким с помощью навязчивого поиска общения с другими. Можно предположить,

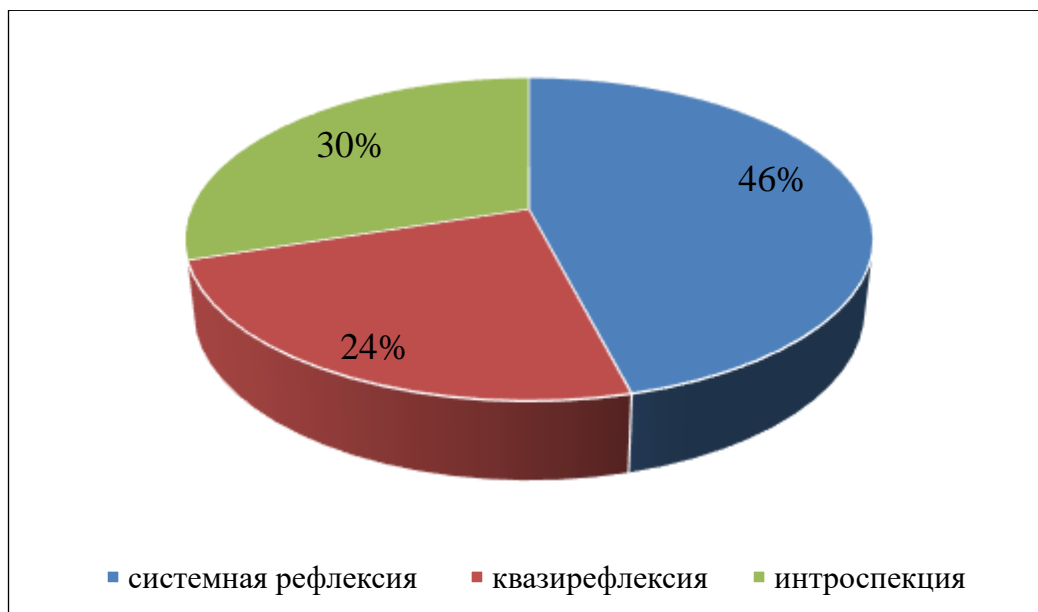
что данные результаты вызваны недостаточной зрелостью Я-концепции молодого человека, преобладанием излишней идентификации со значимыми объектами, в то время как механизмы адаптивного обособления еще не выработаны, или не используются. С одной стороны, это ведет к снижению тревоги и напряжения, ведет к ослаблению внутренних конфликтов, с другой стороны затягивает становление молодого человека в русле идентичности, его индивидуальной личности.

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), которые не в состоянии восполнить дискомфорт и отсутствие близких доверительных отношений. Безусловно, переживание себя одиноким, не вовлеченным в значимые межличностные связи, фрустрирует основные ценностные ориентиры для молодого человека, такие как дружба общение и любовь.

### **2.2.2. Анализ результатов исследования рефлексии у молодых людей**

Согласно полученным данным методики «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А.Леонтьева, Е.М.Лаптевой, Е.Н.Осина и А.Ж.Салиховой, практически половина всех испытуемых обнаруживает системную рефлексивность-46 % (103 чел). Это означает, что около половины испытуемых демонстрируют функционирование рефлексии в своей зрелой форме, становится стабильной иерархия ее содержания, в качестве центрального звена выступает ориентация на будущее, определяемая потребностью в самореализации и самоопределении, константностью внутреннего статуса. Остальные формы рефлексивной деятельности демонстрирует меньшее количество человек. Так квазирефлексия актуальна для 24 % (53 чел), а интроспекция для 30 % (68 чел) испытуемых. Данные отражены на Рисунке 2.5.

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 как форма обращения к бесплодным фантазиям, «отрицает» возможность находиться в настоящем, а интроспекция 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 [42].



**Рисунок 2.5. Результаты исследования рефлексии у респондентов**

По мнению многих исследователей рефлексивных процессов, основным компонентом данного механизма является ценностно-смысловая сфера, где происходит осмысление и соотнесение своего поведения с теми законами, правилами, традициями, которые существуют в той культуре, в которой развивается личность. И происходит это в процессе их интериоризации, поэтому формирование данной сферы носит социальный характер [61, 77, 78, 194, 198].

Двигаясь в сторону развития своей индивидуальности, личность должна постепенно учиться брать на себя ответственность за свои действия, за свое поведение по отношению к себе и другим, и это процесс, который формируется постепенно, и связан с прохождением определенных стадий. Можно говорить о зрелой рефлексии к началу юношеского периода развития, и связана она с возможностью самооценивания своего поведения, отражения сравнивания себя с определенными критериями, убеждениями и т.д. [154].

Обращаясь к Рисунку 2.6., мы можем видеть процентное соотношение форм рефлексивной деятельности в группе парней и в группе девушек.

Так, в группе парней процент испытуемых, демонстрирующих доминирование системной рефлексии, как зрелого варианта этого механизма составляет 48,9 % (44 чел), а в группе девушек-44 % (59 чел).

Это означает, что молодые люди обладают умением обосновать отношение к себе, актуализируют средства для его обеспечения. Таким образом, обеспечивается непрерывный переход от внешних социальных форм к внутриличностным. Стоит отметить, что две другие формы рефлексивной деятельности представлены в менее выраженной форме. Квазирефлексия составляет 31,1 % (28 чел) у парней, и 18,7% (25 чел) у девушек [42].



**Рисунок 2.6. Результаты методики рефлексии у девушек и молодых людей**

Количественный анализ данных показывает, что данная форма несколько более выражена у парней. Интроспекция же составляет 20 % (18 чел) у парней, и более выражена у девушек- 37,3% (50 чел). Качественная же обработка данных не выявляет статистически подтвержденных различий в рефлексии у парней и у девушек. Данные статистической обработки представлены в таблице П.5.10.

Согласно исследованию психологических особенностей рефлексивных мужчин и женщин, проведенному М.В.Семенихиной, гендерный аспект связан прежде всего с разными социальными ролями, заданными мужчине и женщине культурно и исторически, и, соответственно, с разными регулирующими основаниями, составляющими основу феномена рефлексии [154].

Автор выдвигает гипотезу о том, что психологические особенности рефлексии как функции регуляции деятельности, ориентировки личности в социальном пространстве должны существенным образом различаться у мужчин и женщин. Обобщая результаты, М.В.Семенихина утверждает, что рефлексивность изменяет такие составляющие, как способность к принятию социальных норм, противопоставление своих интересов интересам социальной группы, подстройка способов поведения к общепринятым.

Выявлена корреляция рефлексивности личности и высокой личностной тревожности. Так, рефлексивному, способному понять и принять требования каждой социальной группы мужчине сложно постулировать свои интересы, вставить в противоборство с тем, что понимается и принимается. Поэтому соревновательная стратегия

в конфликте в наибольшей степени характерна для рефлексивных мужчин - приспособление в данном случае равнозначно потере себя и собственной функции [154].

Рефлексивная женщина вынуждена учитывать бесконечное количество норм и правил, носителями которых являются участники социального взаимодействия. И не просто соотносить, а вести себя в соответствии с ними, не вступать в конфликт ни с одним из них - а это значит терять себя, метаться, бояться быть «неидеальной» для какой-то из нормативных систем и, соответственно, постоянно тревожиться.

Делая вывод по теме рефлексивности, можно отметить, что сниженный порог рефлексивной деятельности может приводить к неадекватной социальной адаптации. Рефлексивные механизмы позволяют сохранить свою функциональную направленность и делает более выраженными такие особенности личности, как ориентация на будущее, ответственность за свои действия, цельность и направленность личности.

Отметим, что из общей выборки соотношение студентов и работающих молодых людей без высшего образования оказалось примерно равным (120 и 104 человек соответственно). Также, мы считаем, что такой фактор, как профессиональная оплачиваемая деятельность отражает сторону финансовой автономности личности и сопряжена с интегральной независимостью личности. Поскольку тема независимости, автономности и ответственности связана с темой нашего исследования, мы посчитали уместным привести полученные результаты.

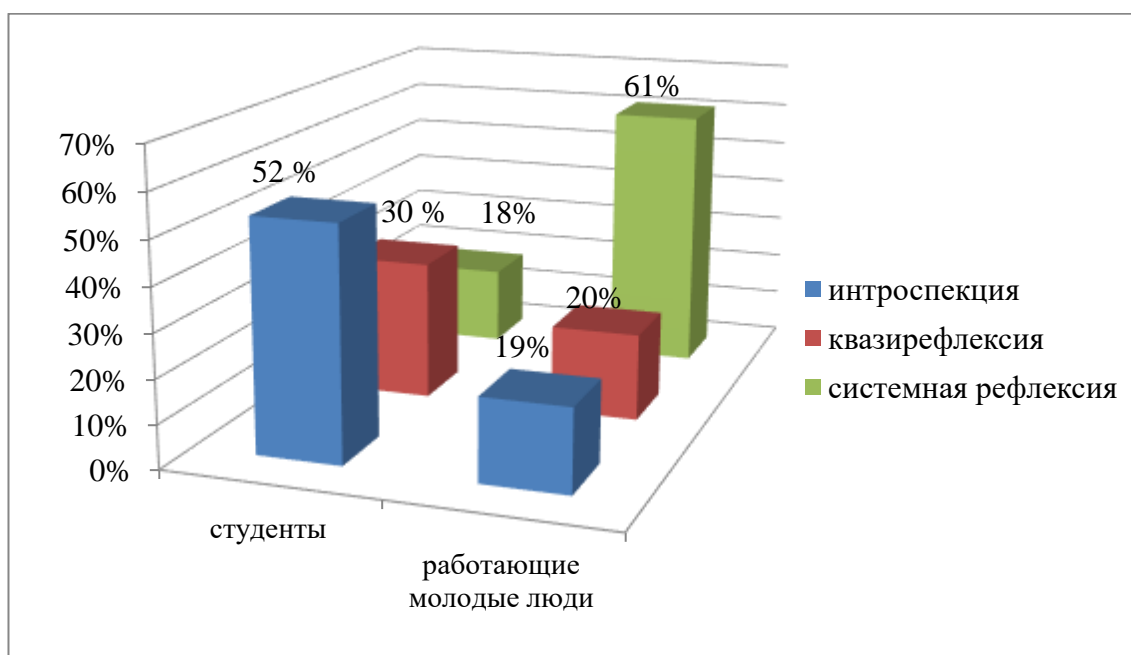
Исходя из результатов методики «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А.Леонтьева, Е.М.Лаптевой, Е.Н.Осина и А.Ж.Салиховой, системная рефлексия преобладает у группы работающих испытуемых и составляет 61 % (63 чел). Группа студентов показала 18 % (22 чел) испытуемых с преобладающей системной рефлексией. Среди данной группы выражена интроспективная рефлексия — 52 % (62 чел), далее следует квазирефлексия, которая выделяется у 30 % опрошенных. Данные отражены на Рисунке 2.7. Распределение форм рефлексии в группах испытуемых [42].

Надо отметить, что статистически средние показатели в группе студентов и работающих молодых людей без отличаются по типу «системная рефлексия» ( $t=6,435$ ;  $p=0,00$ ), что доказывает качественную достоверность различий наряду с количественной.

Статистически различия в данных группах подтверждены разницей средних по типу преобладающей интроспективной рефлексии у работающих молодых людей и студентов ( $t=2,689$ ;  $p=0,00$ ). Результаты представлены в таблице П.5.8.

Комментируя 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.



**Рисунок 2.7. Распределение форм рефлексии в группах испытуемых**

Так, системная рефлексия, оказавшаяся недоступной формой самосознания для большинства респондентов из группы студентов, становится результатом приобретения автономности в современном мире, где приходится учитывать множество внутренних и внешних сил, склоняющих личность в одно или другое направление [29].

Сознательная рефлексия становится тем важным компонентом, который сопровождает высокую степень ответственности человека перед самим собой, называемую самостоятельностью, чем и характеризуются группа работающих молодых людей.



### 2.2.3. Анализ результатов исследования личностной зрелости у молодых людей

Говоря о личностной зрелости, надо отметить множественность ее интерпретаций и компонентов, выделяемых различными исследователями [131, 204].

Вместе с тем, развитие таких интегральных показателей, как самооценка, самосознание личности, субъектность имеют решающее значение для всех аспектов зрелости. Показателями личностной зрелости могут выступать данная мера субъектности при принятии решений, ответственности, самостоятельности, ориентированности на саморазвитие, терпимости, а также позитивного мышления [149].

Общий показатель личностной зрелости по методике диагностики личностной зрелости В.А.Руженкова, В.В.Руженковой, и И.С.Лукьянцевой складывается из пяти базовых показателей теста, таких как: ответственность, самостоятельность, позитивное мышление, терпимость и саморазвитие.

Согласно результатам данной методики, низкий интегральный уровень личностной зрелости обнаружен не был. Большинство респондентов- 79 % (178 чел) обладают средним уровнем общего показателя личностной зрелости, и 21 % (46 чел) обладают высоким интегральным уровнем личностной зрелости соответственно. Данные по общему уровню и по отдельным параметрам личностной зрелости отражены на Рисунке 2.8.

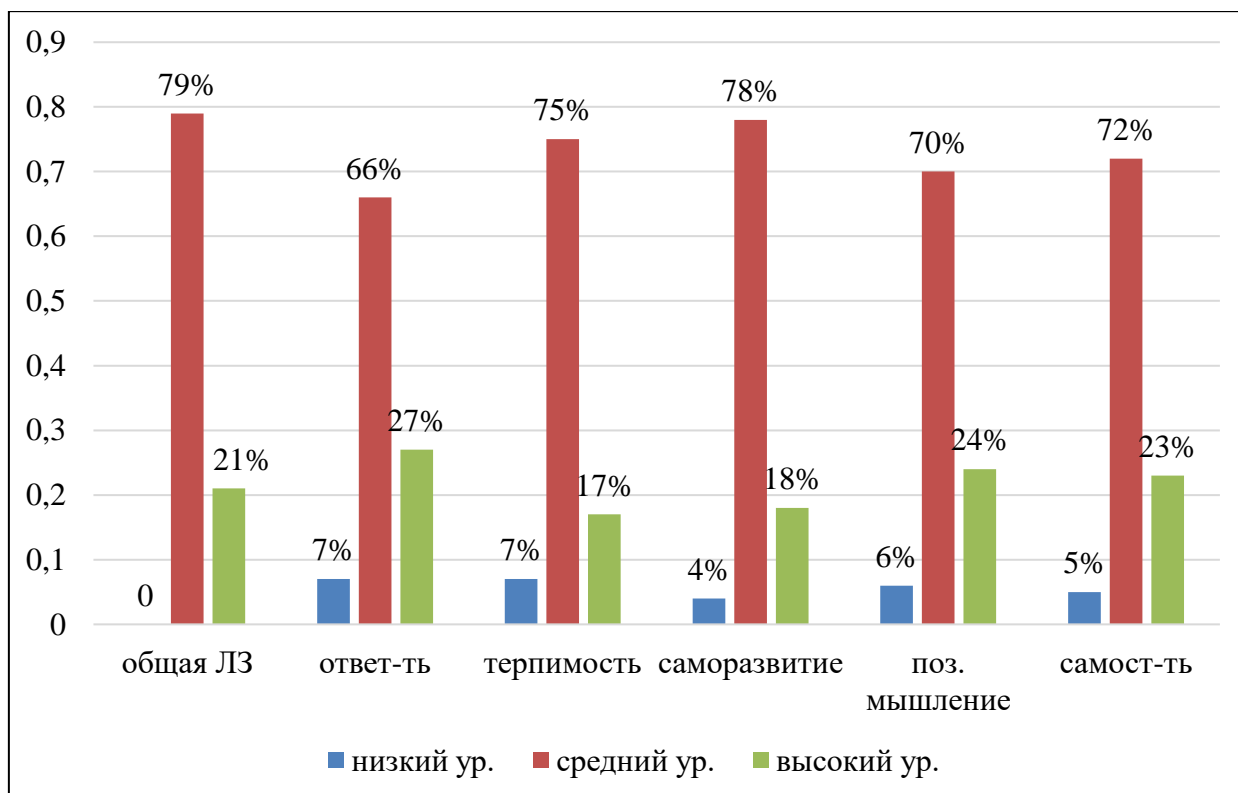


Рисунок 2.8. Результаты методики личностной зрелости у респондентов

Парциальные параметры методики личностной зрелости также доминируют в средних значениях у большинства испытуемых молодых людей.

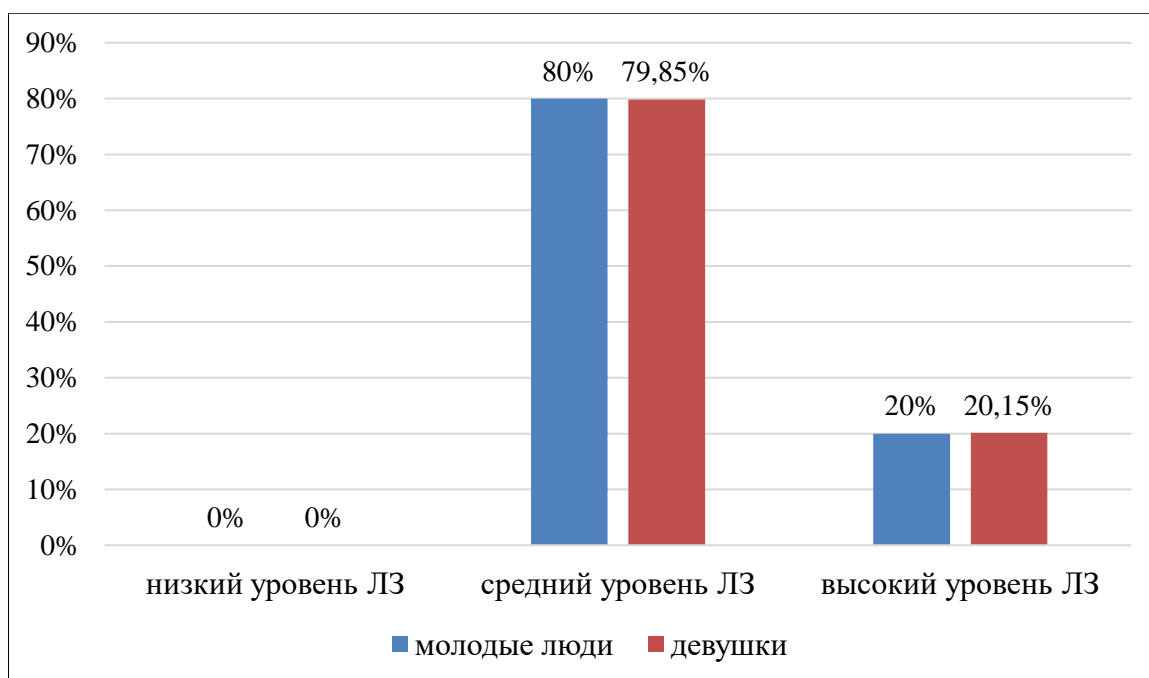
Стоит отметить, что среди отдельных компонентов личностной зрелости более всего высок уровень ответственности-27 %. Это означает, что среди молодых людей часть испытуемых считает необходимым принимать ответственность за свои выборы на себя самого, полагаться при этом на свои решения и сознавать их последствия для своей дальнейшей жизнедеятельности. Для подавляющего большинства средне выраженным оказывается параметр саморазвития, что скорее всего связано с возрастной спецификой испытуемых. Молодой возраст характеризуется выраженной потребностью в саморазвитии, становлении самого себя, возможности открывать новые знания, и расширять познавательные границы каждый день [43].

Стремление к саморазвитию является важным компонентом личностного роста молодых людей, поэтому современной тенденцией сегодня становится самообразование, самостоятельное развитие. Среди занятий, связанных с саморазвитием молодыми людьми выбирается изучение иностранных языков, посещение курсов и семинаров, посвященных личностному росту, чтение научной литературы, и т.д. Такие молодые люди демонстрируют способность воспринимать значимость происходящих событий, доводить свои решения до конца, включаться в ситуацию и использовать ее возможности наилучшим для себя образом [43].

Согласно гендерному анализу личностной зрелости, как молодые люди, так и девушки, демонстрируют средние и высокие показатели общей личностной зрелости, которая по мнению авторов методики диагностики личностной зрелости представлена показателями уровня ответственности, терпимости, саморазвития, позитивного мышления и самостоятельности.

Распределение интегрального уровня личностной зрелости в группе парней и девушек представлено на Рис. 2.9. Обращаясь к Рис. 2.9., можно увидеть практически одинаковые показатели среднего уровня личностной зрелости у парней и девушек 80 % и 79, 85 % соответственно. А также показатели высокого уровня личностной зрелости как у парней, так и у девушек находится в диапазоне 20 %. Статистические различия в двух группах молодых людей не подтверждаются, результаты представлены в таблице П. 5.12.

Переход от юношеского периода к периоду ранней взрослости обусловлен сенситивным периодом развития характеристик, так или иначе относящихся к личностной зрелости. Это время восприятия и реализации различных возможностей развития, становление новых форм саморегуляции, повышение требований к адаптации в новых и развивающихся условиях взрослого мира.



**Рисунок 2.9. Результаты методики личностной зрелости у девушек и молодых людей**

Наличие личностной зрелости сопутствует эффективному решению возникающих жизненных задач, может характеризовать личность молодого человека, как целостную, динамичную, развивающуюся систему.

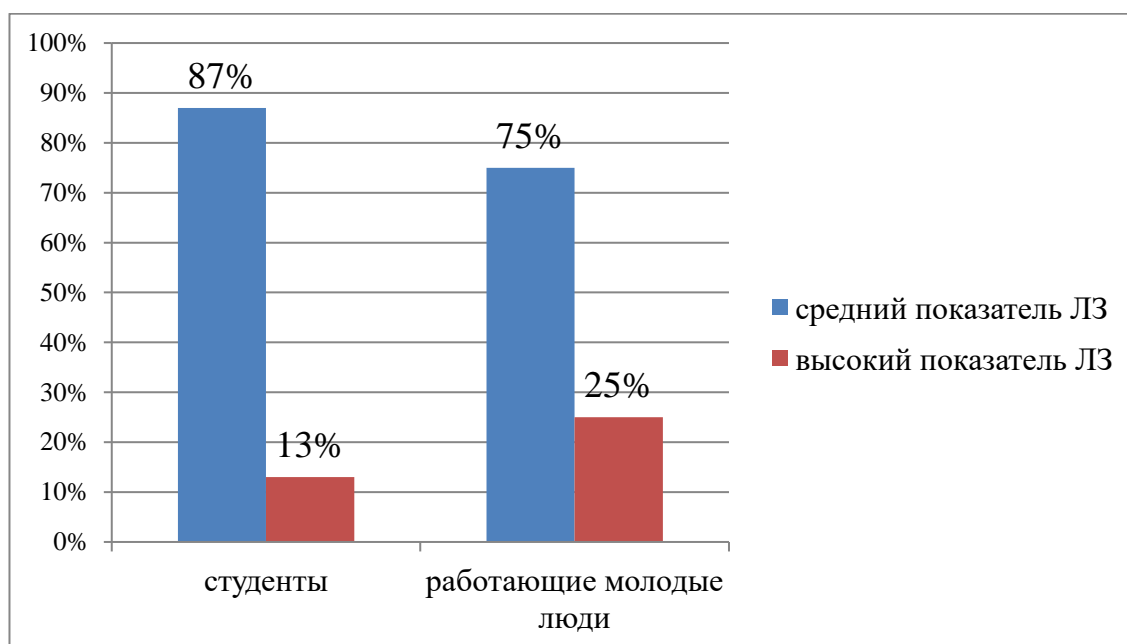
Согласно полученным данным можно говорить о том, что в группе работающих испытуемых общий показатель личностной зрелости реализуется у большего количества респондентов по сравнению с группой студентов [43].

На представленных группах молодых людей можно констатировать рост личностной зрелости по мере расширения зон личностной ответственности, что является закономерностью для такого психологического конструкта, как личностная зрелость. Личностные преобразования, представляющие собой интеграцию достижений, становятся возможными вследствие достижения определенного возраста, а также решение определенных жизненных задач, поэтому более вероятны появления новых характеристик личности, которые составляют ее структуру, а также позволяют говорить о цельности, индивидуальности и зрелости.

Следует отметить, что у группы работающих молодых людей личностная зрелость выражена несколько выше и составляет 25 % испытуемых с высокими показателями личностной зрелости (26 опрошенных из 104). Полученные результаты отражены на Рисунке 2.10.

Также, нами был проведен анализ различий двух групп по критерию  $t$ -Стьюдента для определения достоверности разности двух средних, мы учитывали  $\phi$  - критерий Фишера

для проверки достоверности выявленных различий, и нормальность распределения. Результаты представлены в таблице П 5.9.



**Рисунок 2.10. Распределение общего показателя личностной зрелости в группах испытуемых**

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» ( $t=3,774$ ;  $p=0,00$ ).

Поскольку личностная зрелость сопряжена с освоением социального пространства личности, молодые люди активно реализуют этап социализации, несущий под собой определенное положение в социуме, характеризующееся сформированностью умений, навыков и качеств, необходимых для выполнения роли взрослого члена общества. Эти навыки связаны с наступлением определенного возраста и несут под собой определенные социальные достижения- профессиональное самоопределение и реализация себя в профессии, материальную независимость, самостоятельность, готовность к саморазвитию, ответственность.

Необходимо подчеркнуть, что понятие личностной зрелости, как и в общем психологическое здоровье, связано с самоактуализацией, что неоднократно указывалось в работах Maslow A. и Rogers C. [111, 142, 143]. Более подробно мы остановимся на этом в следующей подглаве.

#### **2.2.4. Анализ результатов исследования самоактуализации у молодых людей**

Исследование самоактуализации на представленной выборке молодых людей было осуществлено с помощью Самоактуализационного теста Shostrom E. в адаптации Ю.Э.Алешина, Л.Я.Гозман, М.В.Загика, и М.В.Кроз. Тест измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Тест призван определить две базовые и набор дополнительных шкал, характеризующих личность. Опыт работы с методикой предполагает, что общие нормы, составляющие актуальный процесс самоактуализации показывают 55-70 пунктов, для личностей с отсутствием, или не выявленной самоактуализацией этот показатель составляет 40-55 пунктов, а нижняя граница нормы психической составляет 45-55 пунктов.

Результаты, полученные в ходе исследования, согласуются с позицией Maslow A., который в своих поздних работах связывал самоактуализацию с результатом, а личность ее достигшую, представлял с максимально выраженным показателем психического здоровья, достаточно образованного и социально интегрированного [180]. Maslow A. связывает понятие самоактуализации с людьми зрелого возраста и утверждает, что разработанные критерии данного понятия довольно редко встречаются у молодежи [180].

Тем не менее, существует ряд исследований, посвященных самоактуализации у людей молодого возраста в контексте условия психологического здоровья, во взаимосвязи с социально-психологическими особенностями личности, как аспект интегральной индивидуальности [65, 66, 67, 187, 194].

По данным, полученным в ходе исследования, реальным уровнем общей самоактуализации обладает 44 % (99 чел) всех респондентов. Средний показатель данной группы составляет 60,05 баллов. В пределах нормы по показателю самоактуализации выделяется 42 % (94 чел) испытуемых, отсутствие самоактуализации преобладает у 14 % (31 чел) выборки [44].

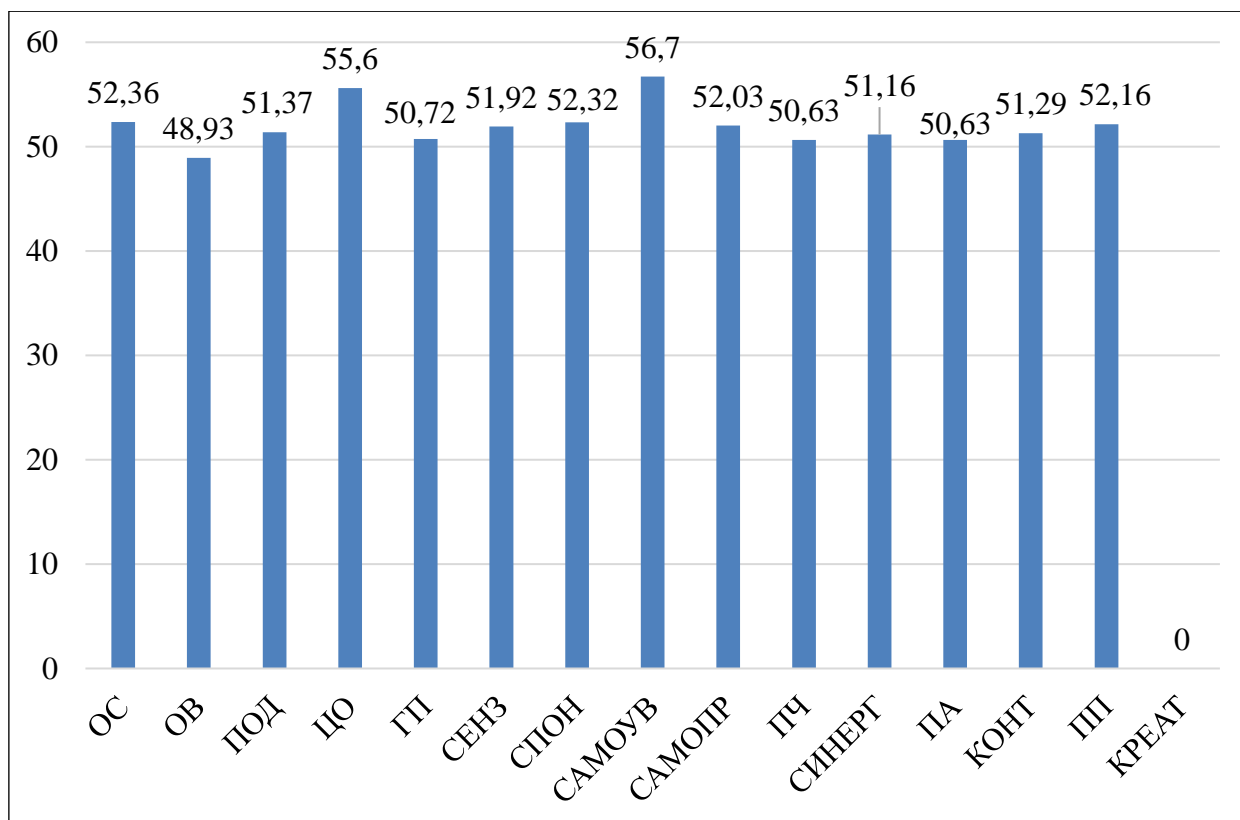
Так, для 44 % молодых людей самоактуализация актуальна в своей длительной, постоянной вовлеченности в процесс роста, и определяется как постоянное и охватывающее все сферы действительности человека, развитие. Оно позиционируется как креативность, трансцендентность и ментальность в полном расцвете этих понятий.

Конгруэнтность с самим собой и окружающими, богатую основу для жизни духовной, морально-нравственной, эмоционально насыщенной, что сопряжено с возрастными достижениями и новообразованиями.

Исходя из результатов нашего исследования, 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, умеют спонтанно выражать свои чувства и переживания, что составляет часть их самопрезентации личности, а также выражает способность испытуемых быть самими собой [44].

Данные молодые люди также выделяются позитивным отношением к себе через самоуважение и принятие себя такими, какие они есть. Ценят свои достоинства и адекватно оценивают недостатки, что показывает выраженную степень уважения к самому себе. Результаты методики отражены на Рисунке 2.11.



**Рисунок 2.11. Результаты теста Самоактуализации в средних Т-баллах у респондентов**

Для этих молодых людей является значимой собственная позиция, а также видение себя как личность, которую можно и нужно уважать. Респонденты, принявшие участие в исследовании, сформировали свою ценностно-ориентационную направленность, что означает наличие у них определенных смысловых опор, актуализирующих личность, присутствие индивидуальных убеждений, установок и ориентиров, на которых они считают нужным опираться в самых разных жизненных ситуациях. Это доказывает сформированность личности в ее приверженности самой себе, активное позиционирование себя через призму индивидуальности [44].

Особенности самоактуализации позволяют оценивать факторы, которые могут влиять на становление и развитие личности. Вместе с тем, в русле гуманистической парадигмы изначально не рассматривалось мужской и женской самоактуализации как таковой, представляя свободу ее самовыражения в самых разных областях человеческой деятельности, будь то художественное творчество, или ведение быта [111].

Тем не менее, ряд исследований показывает, что с наличием определенных традиционных гендерных ролей самоактуализация женщин может быть ограничена, или затруднена [18, 37, 79, 175, 177].

Данное положение продиктовано, в частности тем, что личностные качества человека связаны не столько с «биологией» пола, но в большей степени с теми проявлениями, которые составляют основу социального пола, связанного с гендерной идентичностью, с традиционными мужскими и женскими ролями [35, 36].

В основе этих ролей всегда лежат некоторые социальные ожидания, которые обычно для женщин не связаны с ориентацией на карьеру, а для мужчин с направлениями быта и ухода за детьми. Так, работающие женщины могут совмещать профессиональную, материнскую и другие семейные роли, которые могут вызывать внутриличностный конфликт [174, 175, 177].

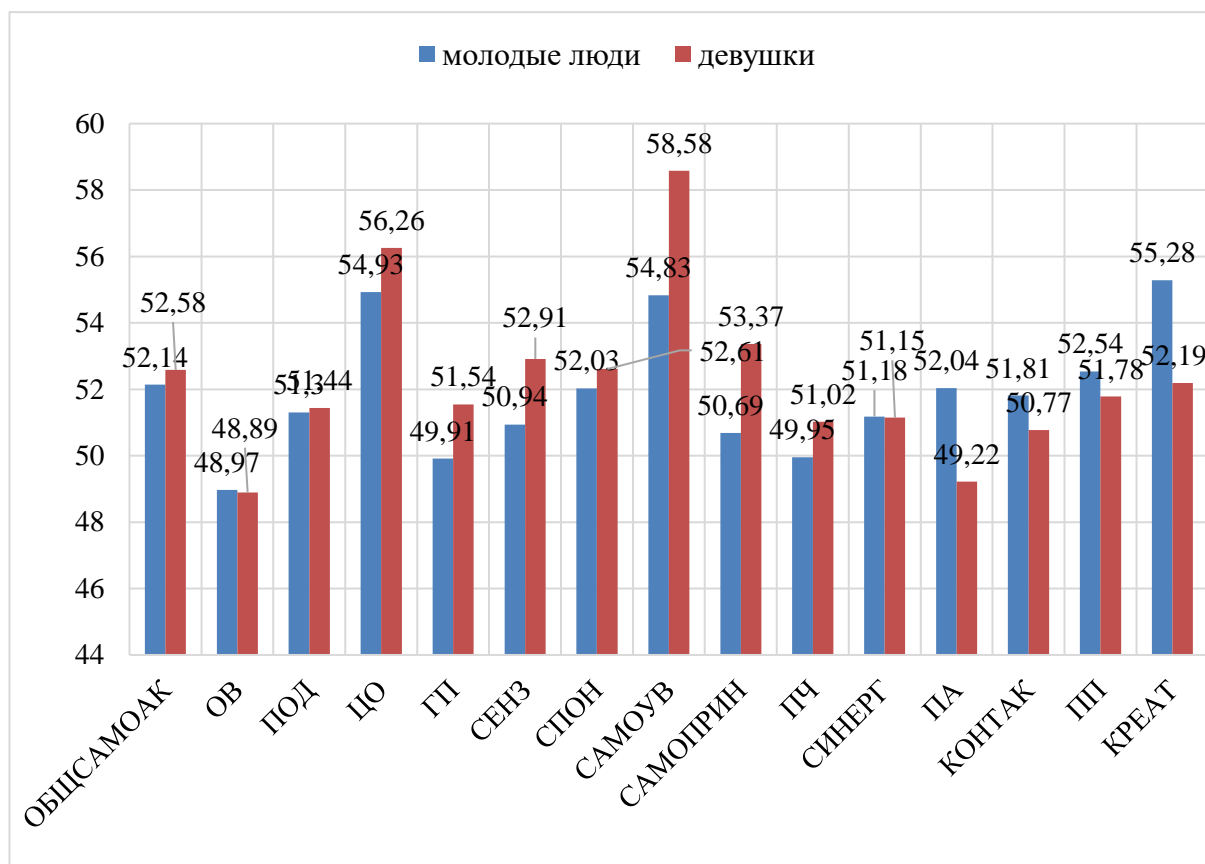
Тем не менее, необходимость сочетать профессиональную и семейные роли для некоторых женщин является объективной реальностью, и успешное сочетание этих ролей может обеспечить позитивное отношение мужа к работе жены.

Вступление в период ранней взрослости предполагает постепенное освоение как профессиональной роли, так и родительской. В данном аспекте, конечно, более актуальной выступает профессиональная позиция, которую занимают молодые люди с поступлением в ВУЗы.

Рассматривая результаты количественной обработки данных среди выборки парней и девушек, мы можем обнаружить, что практически все показатели самоактуализационного теста, демонстрирующие средние Т-баллы находятся в близких значениях друг к другу. Разница диапазона составляет около 3 пунктов в своем максимальном значении. Результаты представлены на рисунке 2.12.

Можно отметить некоторые исследования, где показана разница в показателях самоактуализации среди мужчин и женщин. Так, Е.П.Ильин (2002), Ш.Берн (2001) обнаруживают, что уровень самоактуализации у мужчин по некоторым показателям выше, по сравнению с уровнем самоактуализации у женщин [37, 72].

Можно отметить некоторые исследования, где показана разница в показателях самоактуализации среди мужчин и женщин. А именно, - по показателям независимости ценностей и поведения от внешнего воздействия, самоуважения и самопринятия.



**Рисунок 2.12. Результаты исследования самоактуализации (средние Т-баллы) у девушек и молодых людей**

В то же время, основываясь на тех же источниках, по показателям представлений о человеческой природе и сензитивности к себе, уровень самоактуализации женщин превышает уровень самоактуализации мужчин [37, 72]. В нашем случае, статистические различия относительно гендерной принадлежности касаются только двух параметров самоактуализационного теста, в то время как другие статистически не значимы. Результаты статистического анализа представлены в таблице П.5.13.

Так, 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.

Принятие агрессии позиционируется как способность принимать свое раздражение, считать гнев нормальным проявлением эмоциональной сферы, и рассматривать агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Традиционными гендерными ролями агрессия приписывается мужскому стилю поведения. Схожие



результаты по данной шкале мы обнаруживаем в исследованиях А.А.Реана, Е.В.Столярской, а также Н.Ф.Сухаревой, О.В.Андреевой и др. [26, 170, 171].

Результаты этих исследований свидетельствуют об отсутствии различий в степени агрессии между женщинами и мужчинами, но наличии данных различий в ее (агрессии) проявлениях. В рамках гендерного подхода особенности проявления агрессии представителями женского и мужского пола объясняются следующим образом: в первые годы жизни ребенка эти особенности не проявляются, они не являются врожденными, но в силу того, что живущие рядом с ребенком и воспитывающие его взрослые разделяют гендерные стереотипы (например, такие как: «девочка должна подчиняться и подстраиваться», а «мальчик - уметь дать сдачу»). Именно поэтому от девочек и мальчиков ожидают разнотипного поведения, что начинает наблюдаться несколько позже: девочки скрывают агрессивные побуждения, тогда как мальчики, наоборот, открыто выражают их.

Считается, что взрослый мужчина, как и ребенок, имеет право на агрессию, уходящую своими корнями в компенсаторную мужественность. Компенсаторной мужественностью является совокупность качеств, благодаря которым люди вынуждены компенсировать свое несоответствие общепринятому стандарту мужественности, а у женщин на нее наложен запрет и это приводит либо к накоплению отрицательных эмоций и болезням, либо к специфическим проявлениям агрессии.

Решающим фактором является процесс социализации, и семьи, в которых вырастает молодой человек или девушка, формируют те половые роли, которым они в дальнейшем следуют. В зависимости от того, кто рождается в семье- мальчик, или девочка, и как родители видят эти гендерные роли согласно полученным моделям от родителей, формируется разное отношение, основанное на определенных ожиданиях от ребенка того или иного пола. Приобретение разного опыта в контексте одной семьи может таким образом подавлять в девочках активность, любознательность, проявления агрессивности, и риску. Мальчиков же ориентировать на преодоление, высокий уровень притязания, соревновательность, достижения. В данном случае, дети обучаются вести себя соответственно традиционным социальным ожиданиям относительно гендерной принадлежности [170, 171].

Также статистическая разница была получена по шкале креативности ( $U= 0,043$ ,  $p=0,05$ ). Более выражен этот показатель у парней. Данная шкала характеризует выраженность творческой направленности личности, и в совокупности со шкалой познавательных потребностей составляет блок отношения к познанию.

Судя по направленности вопросов, входящих в шкалу креативности, немаловажная часть креативной направленности связана с приобретением знаний, и отношением к

профессиональной деятельности. О чем свидетельствуют следующие вопросы: «Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа», «Я очень увлечен своей работой», «Я легко принимаю рискованные решения», «Я часто принимаю спонтанные решения», «Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие». Поэтому можно констатировать, что молодые люди из мужской части выборки оказываются более спонтанными и гибкими, обнаруживающими интерес к вузовским предметам, составляющим предмет профессионального знания согласно выбранной направленности деятельности, ориентированы на достижение результатов.

Так, согласно Е.П.Ильину, общая закономерность состоит в том, что мужчины воспринимаются как властные, независимые, агрессивные, доминирующие, активные, смелые, неэмоциональные, грубые, прогрессивные и мудрые. О женщинах, напротив, говорят, как о зависимых, кротких, слабых, боязливых, эмоциональных, чувствительных, нежных, мечтательных и суеверных [72].

Креативность, как таковая существует в различных аспектах, как компонент одаренности, или специальных возможностей, а также в рамках самостоятельного феномена, и может предполагать в одном человеке разнообразные особенности такие как интеллект и упорство, способность использовать определенные мыслительные процессы. Поэтому гендерные исследования, связанные с креативностью выражены с одной стороны в сравнении данного феномена у мужчин и женщин, а с другой- исследование тех предпосылок, которые связаны с креативностью как у мужчин, так и у женщин [189].

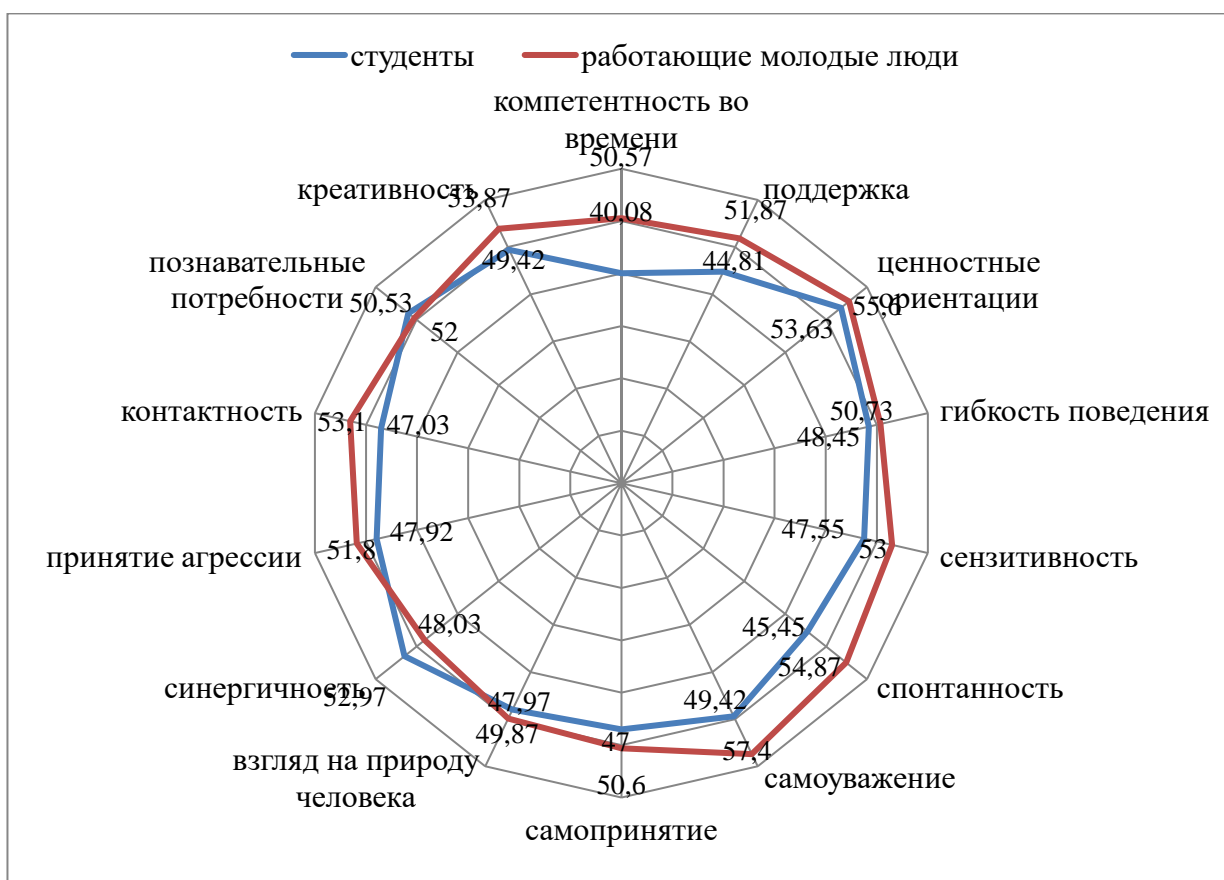
В исследовании О.М.Разумниковой и О.С.Шемелиной не было обнаружено взаимодействий гендера и креативности. В то же время в другом исследовании Razumnikova, Volf, & Tarasova, говорится о гендерных различиях по показателям оригинальности и беглости в пользу мужчин. Однако женщины и мужчины не отличались в уровне креативности по тесту «Незаконченные фигуры» и тесту отдаленных ассоциаций Медника [136, 220].

Противоречивые результаты в сравнении креативности у мужчин и у женщин распространены повсеместно. Так, Ваег отмечает, что при исследовании креативности авторы опираются на различные критерии и показатели данного феномена, что дает абсолютно различные результаты. Участников эксперимента могут оценивать по продуктам творчества, используя оценивание других людей, в том, насколько креативны респонденты, либо же по параметрам самооценивания. Во всех случаях четко различимых гендерных особенностей не выявляется [204].

Стоит отметить, что самоактуализационный потенциал молодого человека еще очень зависит от реакции на его действия и деятельность. Молодой человек стремится

проявить себя в различных ситуациях, чтобы понять и познать себя и свои способности, найти свое призвание. Более отчетливо это получается реализовать у тех молодых людей, которые вовлечены профессиональную деятельность, которая дает возможность понять и оценить себя через призму одной из самых значимых ролей этого периода- своей личности, как профессионала в определенной области.

Согласно полученным результатам, в группе студентов реальный уровень самоактуализации присутствует у 21 % испытуемых, со средним значением 60,37, а в группе работающих молодых людей он выражен у 37 % респондентов, средний показатель составляет 59,73. Данные в баллах в двух группах молодых людей отражены на Рисунке 2.13.



**Рисунок 2.13. Результаты исследования самоактуализации в Т-баллах у двух групп**

Так, у группы студентов практически все показатели самоактуализации выражены менее интенсивно. Минимальное значение 40 Т-баллов присутствует по шкале «ориентация во времени», что позволяет говорить о низкой временной компетентности, которая проявляется в сложностях принятия себя в реальной действительности с уклоном либо в прошлое (болезненный анализ прошлых поступков, сопровождающееся недовольством или раскаянием), либо в будущее с неосуществимыми планами, надеждами, оторванными от реальности, диффузными целями.

Максимальный средний показатель в 53,63 Т- баллов данная группа испытуемых демонстрирует по шкале «ценностные ориентации», что составляет статистическую норму, и говорит о том, что группа студентов разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности, но возможно, еще не в полной мере им удается отражать это в своей практической деятельности.

Современное студенчество подразумевает неестественное удлинение зависимого положения, связанного с процессом обучения. Они поступают в университет к 20 годам, учатся от 3-5 лет и больше, и профессионально активными становятся в среднем лишь к 30 годам. Это сопряжено с оттягиванием сроков своей автономности, возможностью решать реальные социальные, профессиональные жизненные задачи, что приводит к более замедленным темпам психологического развития [161, 188, 195].

Значимые различия в структуре самоактуализации были выявлены по следующим параметрам (см. таблицу П.5.10.):

- средние в группах статистически различаются по основным параметрам самоактуализационного теста: 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». Исходя из полученных результатов, можно предположить, что, обладая более богатым жизненным багажом в результате приобретенной финансовой независимости, работающие молодые люди в отличие от студентов лучше ориентированы во временном пространстве. Они живут в связи с прошлым, настоящим и будущим, воспринимая их как единое целое, не обременены негативными чувствами по отношению к прошлому, а компетентность их отражается в адекватных целях в настоящем и реалистичных планах на будущее. Вместе с этим молодые люди более адаптивны к внешним обстоятельствам, устойчивы к внешним влияниям, обладая внутренней опорой на себя самого, позволяющей им руководствоваться собственными целями и убеждениями.

- 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 другим через свои чувства и действия. Они оказываются более чувствительными в межличностных отношениях, что позволяет им устанавливать глубокие и прочные связи с близкими

людьми, а также легко контактировать с окружающими. Это согласуется с идеей автора термина «самоактуализация» Maslow A., которая состоит в стремлении к раскрытию себя через определенный способ проживания и отношений с миром, равно как и с самим собой [111].

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 ( $t=4,312$ ,  $p=0,00$ ), а также во Взгляде на природу человека ( $t=3,952$ ,  $p=0,00$ ). 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. Скорее всего, это позволяет им эффективнее ощущать свои потребности и переживания, и самого себя в целом, и принимать как себя, так и других исходя из дуалистичности человеческой природы.

Описанные различия в выборах молодых людей позволяют нам предположить природу разницы в самостоятельности молодых людей. Так, находясь на данном этапе развития, мы можем говорить о большей осознанности и ответственности за свой жизненный выбор работающих молодых людей. Для них становится актуальной рефлексивная оценка своего пути, в контексте первых итогов своей самостоятельности.

### **2.3. Сравнительный анализ рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей с разным типом переживанием одиночества**

Одной из основных целевых мишеней нашего исследования предполагалось исследование особенностей рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у людей с разным типом переживания одиночества.

Согласно дифференциальному опроснику переживания одиночества Е.Н.Осина, Д.А.Леонтьева, переживание одиночества может быть структурировано согласно нескольким аспектам этого чувства. Так, шкала позитивного одиночества раскрывает позитивные эмоции, связанные с ситуациями уединения. С этой точки зрения, вдохновляющими для нас стали результаты, демонстрирующие яркую выраженность использования их, как ресурса для самопознания и саморазвития большинством респондентов.

Вместе с тем, интерес для нас представляют две другие категории респондентов, демонстрирующих шкалы отношения к одиночеству, связанные с отрицательным полюсом переживания одиночества, как зависимость от общения, при которой имеет место болезненное реагирование на невовлеченность в процесс общения, негативные переживания связанные с ситуациями уединения, и поиск общения любой ценой, а также общее переживание одиночества, представляющее собой актуального ощущения переживания изоляции, или одиночества, нехватки эмоциональной близости в контактах с другими, или чувство недостаточной выраженности таких контактов.

Поэтому, мы сформировали группы, отражающие все три шкалы отношения к одиночеству, где в каждой из выделенных групп доминирует свое отношение к данному феномену. Таким образом, в дальнейшем мы будем рассматривать особенности рефлексии личностной зрелости и структуры самоактуализации среди группы молодых людей с позитивным отношением к одиночеству, группы с выраженным типом зависимости от общения, а также группы молодых людей с общим переживанием одиночества.

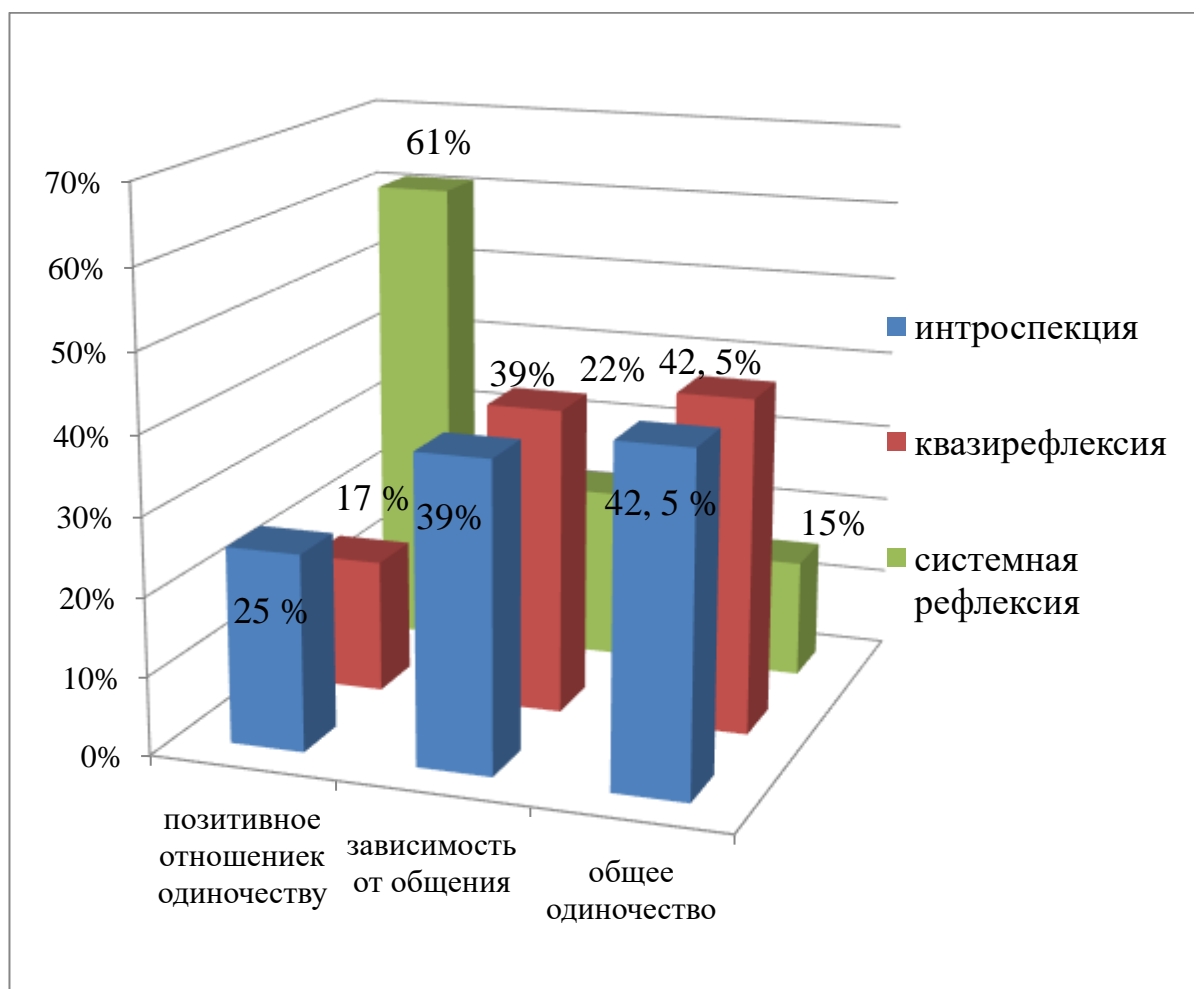
Так, группу с позитивным одиночеством составили молодые люди в количестве 50 человека, составившими 40 % от сформированной выборки, в группу с зависимостью от общения вошли респонденты в количестве 41 человека, что составляет 33 % от выборки, а также 33 человека с общим переживанием одиночества, что равно 27 % от количества всех респондентов.

Согласно опроснику «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А.Леонтьева, Е.М.Лаптевой, Е.Н.Осина и А.Ж.Салиховой, полному отсутствию самоконтроля, именуемого термином «арефлексия» противопоставляется три формы рефлексии, каждая из которых представляет собой различные процессы, такие как сосредоточение на собственных переживаниях, или наоборот- уход в посторонние размышления. Процессом, объединяющим эти два полюса в интегральный и продуктивный механизм саморегуляции, выступает системная рефлексия, которая предполагает с одной стороны- возможность отстраниться от самого себя, но и вместе с тем, внутренний анализ ситуации

При первичном рассмотрении результатов опросника в группах респондентов с разным отношением к одиночеству были выявлены все три формы рефлексии (системная рефлексия, квазирефлексия и интроекция). Это говорит о том, что молодые люди находятся на разных ступенях в формировании полноценного рефлексивного процесса, то есть системной рефлексии, которая объединяет интроспективную и квазирефлексивную сторону. Мы сформулировали данный вывод, поскольку арефлексивной формы, или полное отсутствие самоконтроля в своем доминирующем виде выявлено не было.

Данные по дифференциальным типам рефлексии отражены на Рисунке 2.14. Распределение типов рефлексии в группах испытуемых с разным отношением к одиночеству.

Системная рефлексия преобладает в 61 % случаев у группы молодых людей с позитивным отношением к одиночеству. Две другие группы менее выражены в данном типе рефлексивной деятельности: 22 % в группе с зависимостью от общения и 15 % в группе с общим переживанием одиночества.



**Рисунок 2.14. Распределение типов рефлексии в группах испытуемых с разным отношением к одиночеству**

Системная рефлексия предполагает «аутонаправляемость» личности, т. е. независимость и сбалансированную ориентацию на себя и других. Системные рефлексоры отличаются принятием себя в ситуации «здесь и теперь», что отражают и результаты исследования по параметрам самопринятия и ориентации во времени, поэтому это еще одна возможность подчеркнуть значение рефлексивного компонента в саморегуляции и развитии личности.

Квазирефлексивная форма оказывается выраженной более всего у группы молодых людей с общим переживанием одиночества-42, 5 %. Немногоим менее этот показатель

представлен и у группы с зависимостью от общения - 39 %, в то время как у молодых людей с позитивным отношением к одиночеству квазирефлексия представлена в 17 % случаев.

Квазирефлексия, представляющая собой «резонерские спекуляции» и бесплодные фантазии, скорее всего, выступает формой психологической защиты через отстранение и уход от неприятных ситуаций, которые не хочется решать, или с которыми нет опыта справиться.

Нельзя не отметить также интроспективную форму самосознания, более выраженную у группы зависимости от общения и с общим переживанием одиночества. Она представляет собой процесс самокопания, при котором субъект находится за пределами актуальной ситуации, но в своих внутренних процессах по поводу этой ситуации. Поскольку это так называемая переходная, или промежуточная форма между системной и квазирефлексией, можно предположить, что данные группы молодежи движется от одного полюса к другому, постепенно приобретая всю многогранность системной рефлексии. Студенчество может служить переходным возрастом для приобретения развернутого рефлексивного процесса, хотя нормативно развертывание рефлексии связано с подростковым и юношеским возрастом [29, 65, 69, 83].

Сегодняшнее студенчество, да и молодость в целом, часто отмечены несформированностью профессиональных приоритетов, продиктованных неосознанностью выборов, и переменчивостью не только профессиональных, но и личностных желаний. С каждым поколением процесс взросления становится все более затянутым во времени и сопровождается влиянием различных факторов, - внутренних и внешних. Так у тех, кто выбрал профессию спонтанно, под влиянием внешних факторов, не проанализировав свой выбор, нередко появляются сложности в учебной деятельности, разнообразные разочарования, связанные с ожиданиями от специальности, от ВУЗа, отчисления, или неуспеваемость в общем виде.

Адаптация к новому статусу на начальных стадиях обучения часто связана с негативными эмоциональными состояниями, невозможностью регулировать и направлять свое поведение, наладить внутреннюю, самостоятельную психическую деятельность. Усугубляется положение может отсутствием привычного, повседневного контроля педагогов или родителей, поиском оптимального режима труда и отдыха в новых условиях, а также налаживанием быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие и т.п. [159]

Для статистической проверки различий в группах молодых людей с разным отношением к одиночеству был использован t-критерий Стьюдента.



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), что доказывает качественную достоверность различий наряду с количественной [40].

Также, статистически различия в данных группах подтверждены разницей средних по типу преобладающей квазирефлексивной рефлексии у тех же групп молодых людей: разница средних в группе позитивного отношения к одиночеству и зависимости от общения ( $t=2,694$ ;  $p=0,00$ ), а также в группе позитивного отношения к одиночеству и общего переживания одиночества ( $t=2,716$ ;  $p=0,00$ ). Результаты представлены в таблице П.5.1.

Комментируя 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 [29].

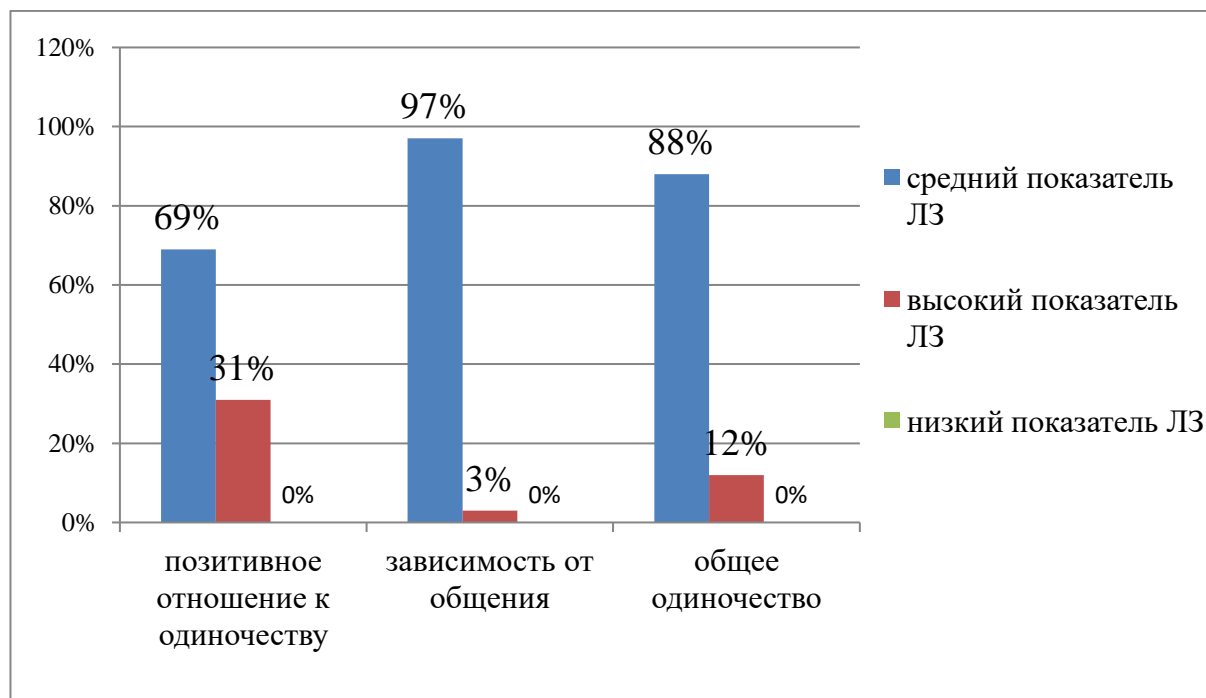
Сознательная рефлексия становится тем важным компонентом, который сопровождает высокую степень ответственности человека перед самим собой, называемую самостоятельностью, чем и характеризуются группа испытуемых с позитивным отношением к одиночеству.

Методика диагностики личностной зрелости В.А.Руженкова, В.В.Руженковой, и И.С.Лукиянцева предполагает диагностику уровня общей личностной зрелости, который представляет собой совокупность 5 базовых показателей (маркеров), выделенных авторами: ответственность, терпимость, самоактуализация (саморазвитие), позитивное мышление и самостоятельность.

Количественный анализ результатов по методике диагностики личностной зрелости показал средний результат по интегральному показателю личностной зрелости у большинства респондентов в группе молодых людей с позитивным отношением к одиночеству. Большинство составляют 69 % испытуемых в данной группе.

Интегральный показатель личностной зрелости складывается из пяти базовых показателей теста, указанных выше, поэтому можно констатировать, что соответствующие показатели в большинстве своем также находятся в средних значениях. Полученные результаты отражены на Рисунке 2.15.

Следует отметить, что у данной группы личностная зрелость в целом выражена гораздо выше по отношению к двум другим группам, и составляет 31 % испытуемых с высокими показателями личностной зрелости.



**Рисунок 2.15. Распределение общего показателя личностной зрелости в группах испытуемых**

Группа зависимых от общения демонстрирует всего лишь 3%, а группа с общим переживанием одиночества 12%. Более всего в данных двух группах выражены средние показатели общей личностной зрелости: подавляющие 97% в группе зависимых от общения и 88% в группе общего одиночества.

Вместе с тем, низкого уровня интегрального показателя личностной зрелости в группах выявлено не было. Можно отметить, что молодость характеризуется тем, что человек уже начал действовать в плане осуществления своих идеалов и жизненных целей, трудится над утверждением своего человеческого предназначения, в этом заключается цель молодости- реализация возможностей саморазвития [178].

Обращаясь к авторам, можно определить зрелую личность субъектом жизнедеятельности [23], поскольку обретение личностной зрелости происходит посредством реализации своего отношения к социальным институтам, формирования общественных обязанностей, осознанного отношения к своему месту в обществе и презентации себя ему. Мы также выражаем согласие с позицией П.М.Якобсона о том, что психологическая зрелость невозможна у социально незрелой личности, инфантильной в своих суждениях, не отдающей себе отчет в общественных требованиях [202].

Согласно полученным данным, можно говорить о том, что группа испытуемых с позитивным отношением к одиночеству реализует данные положения в более выраженной форме, что соответствует более высокому общему показателю личностной зрелости.

Для доказательства гипотезы о различиях в структуре личностной зрелости у молодых людей с разным отношением к одиночеству, нами был использован критерий  $t$ -Стьюдента, который позволил выявить нам статистически значимые результаты различий в группах. Результаты отражены в таблице П.5.2.

Согласно полученным данным, средние в группах респондентов с *позитивным отношением к одиночеству и зависимостью от общения*, 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». ( $t=,057$ ,  $p=0,01$ ), ( $t=4,888$ ,  $p=0,00$ ), ( $t=2,826$ ,  $p=0,00$ ).

Саморазвитие представляется нам одним из важных аспектов общения с самим собой, поскольку опыт, обретенный личностью в ситуации уединения, получает возможность быть встроенным в личностную структуру, что позволяет говорить об изменениях в сторону роста и развития личности.

Поскольку личностная зрелость сопряжена с освоением социального пространства личности, молодые люди активно реализуют этап социализации, несущий под собой определенное положение в социуме, характеризующееся сформированностью умений, навыков и качеств, необходимых для выполнения роли взрослого члена общества. Эти навыки связаны с наступлением определенного возраста и несут под собой определенные социальные достижения- профессиональное самоопределение и реализация себя в профессии, материальную независимость, самостоятельность, готовность к саморазвитию, ответственность.

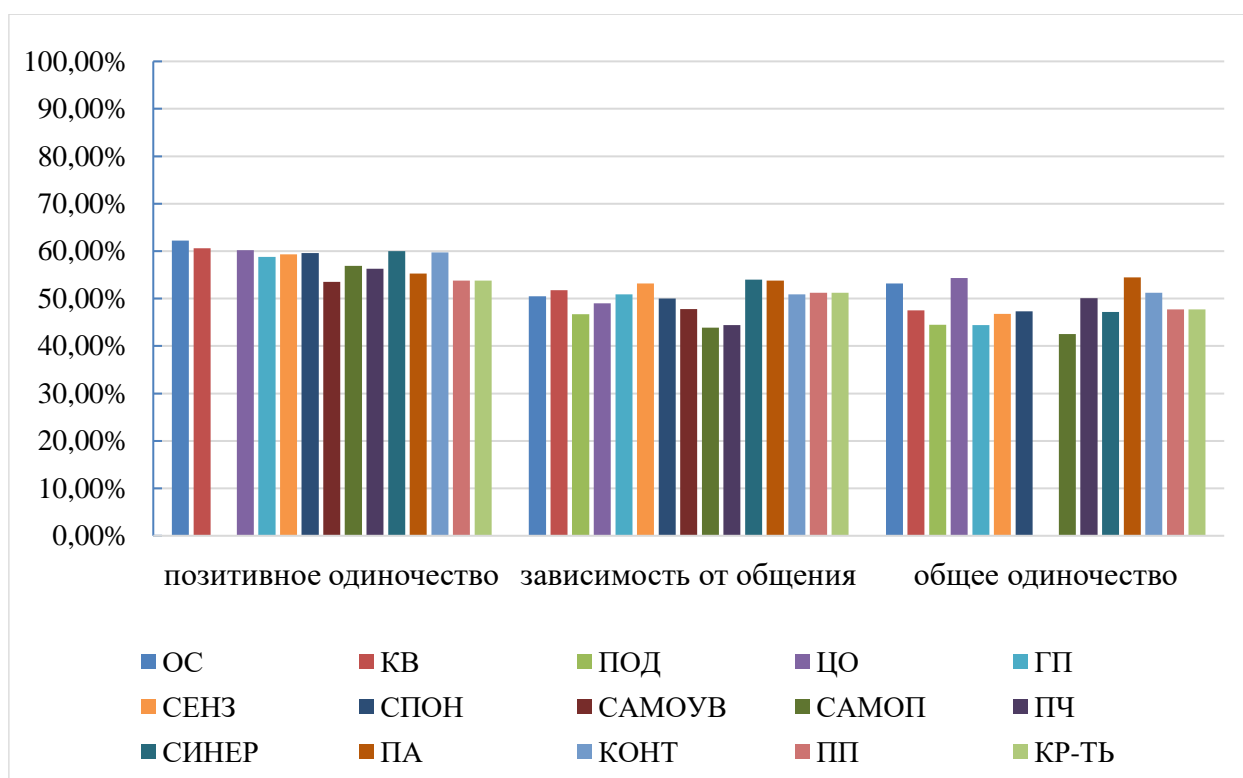
Проанализировав показатели самоактуализации после деления молодых людей на группы по отношению к одиночеству, мы пришли к выводу, что все показатели самоактуализации выражены в различной степени.

Так, общий показатель самоактуализации в группе молодых людей с позитивным отношением к одиночеству находится в диапазоне реальной самоактуализации у 44 % молодых людей, в то время как в группе зависимости от общения такого порога не

наблюдается в целом, а в группе общего переживания одиночества он несущественный- 9 % от общего количества респондентов в группе.

Средние Т-баллы по показателю общей самоактуализации в группе молодых людей с позитивным отношением к одиночеству находятся в диапазоне реального уровня самоактуализации- 62,2 балла. В то же время, в двух других группах (зависимых от общения и с общим переживанием одиночества) средние Т-баллы не достигают данного уровня и констатируют психическую и статистическую норму.

Для того, чтобы нагляднее видеть разницу в группах, мы отразили данные на Рисунке 2.16.



**Рисунок 2.16. Результаты исследования самоактуализации у молодых людей с разным отношением к одиночеству**

Если рассматривать остальные показатели самоактуализационного теста, в группе молодых людей с позитивным отношением к одиночеству по сравнению с двумя другими, то можно обнаружить более высокую выраженность средних значений Т-баллов, где значения 60 и более достигают шкалы компетентности во времени, ценностных ориентации, синергичности и креативности. А также среднее значение в 59 и более Т-баллов шкалы сензитивности, спонтанности и контактности, чего не наблюдается в двух других группах.

В основном показатели самоактуализационного теста варьируют в своих средних значениях как в группе молодых людей с зависимостью от общения, так и в группе молодых людей, с общим переживанием одиночества.

Так, согласно Maslow А., личности, стремящиеся к развитию, позиционируют одиночество как возможность для внутреннего диалога с самим собой, необходимого для того, чтобы осознать и обрести самого себя.

**Таблица 2.1. Результаты исследования самоактуализации у молодых людей с разным отношением к одиночеству**

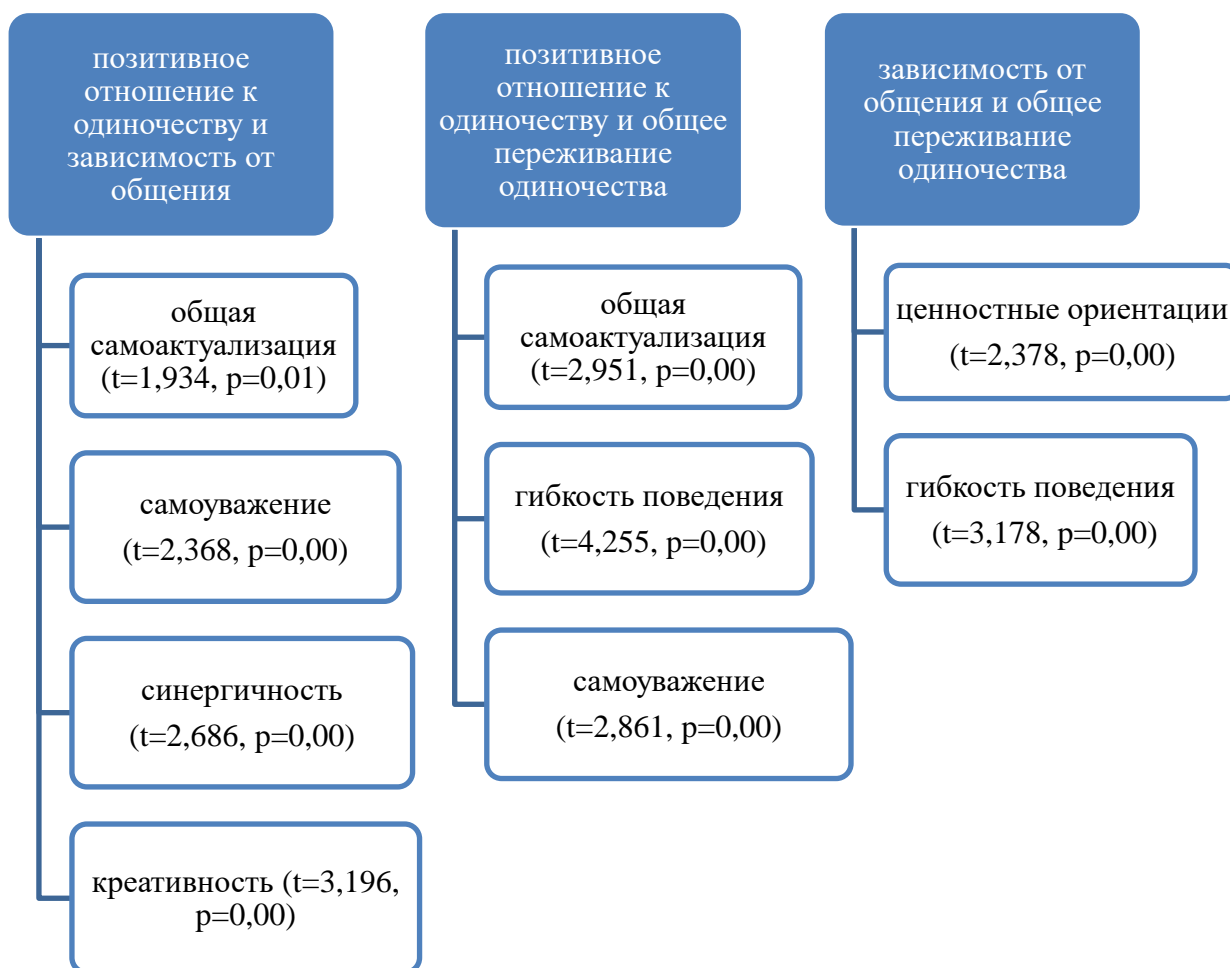
Шкалы теста САТ	Средние Т-баллы в группах		
	Позитивное отношение к одиночеству	Зависимость от общения	Общее переживание одиночества
Общая самоактуализация	62,2	50, 5	53, 2
компетентность во времени	60,6	51,8	47,5
поддержка	57, 2	46, 7	44,5
ценностные ориентации	60, 2	49,0	54, 3
гибкость поведения	58,8	50,9	44,4
сензитивность	59,3	53,2	46,8
спонтанность	59, 6	50,0	47, 3
самоуважение	53,5	47,8	50,4
самопринятие	56,9	43, 9	42,5
взгляд на природу человека	56,3	44, 4	50,1
синергичность	60,0	54,0	47,2
принятие агрессии	55,3	53,8	54, 5
контактность	59,7	50,9	48,1
познавательные потребности	53,8	51, 2	47,7
Креативность	60, 1	49, 9	42, 2

Для доказательства гипотезы о различиях в структуре самоактуализации у молодых людей с разным отношением к одиночеству, нами был использован критерий t=Стьюдента, который позволил выявить нам статистически значимые результаты различий в группах.

Обращаясь к таблице П5.3., мы можем видеть разницу в показателе «общая самоактуализация» у групп позитивного отношения к одиночеству и зависимости от

общения ( $t=1,934$ ,  $p=0,01$ ), а также позитивного отношения и общего переживания одиночества ( $t=2,951$ ,  $p=0,00$ ).

Результаты статистического анализа мы также можем наблюдать на Рисунке 2.17. Различия в структуре самоактуализации у молодых людей с разным отношением к одиночеству.



**Рисунок 2.17. Различия в структуре самоактуализации у молодых людей с разным отношением к одиночеству**

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 [96].

Личность дифференцирует реальность через обретение для себя определенных ценностей, понимание того, что реально важно и к чему она теперь хочет стремиться. Это позволяет осознать дальнейшие возможные перспективы и направления деятельности как профессионального, так и личного характера [160].

Возможно, соотношение своих жизненных успехов, выражающихся в налаженном труде и быте, с ожиданиями и настоящими желаниями, делает актуальными для них описанные различия в показателях общей самоактуализации.

Также, у данных групп обнаружена разница по шкале «самоуважение», а именно группа позитивного отношения к одиночеству и группа зависимых от общения-  $t=2,368$ ,  $p=0,00$ ; группа позитивного отношения к одиночеству, и группа с общим переживанием одиночества-  $t=2,861$ ,  $p=0,00$ . Поэтому можно сделать вывод о том, что позитивное отношение к ситуациям одиночества позволяет быть самим для себя движущей силой и иметь собственный взгляд на ситуацию, не полагаться на чужие мнения и чувства, что делает личность способной сопротивляться попыткам общества навязать социальные условности.

Анализ результатов исследования в группах с разным отношением к одиночеству также позволил выявить разницу в структуре самоактуализации среди следующих шкал:

- средние в группе респондентов с позитивным отношением к одиночеству и зависимых от общения различаются по шкалам «синергичности» ( $t=2,686$ ,  $p=0,00$ ), что предполагает более осмысленную и целостную картину восприятия мира, принятие закономерных жизненных явлений в их противоречивости у лиц с высокими показателями позитивного одиночества, поскольку данные характеристики присущи творчески адаптированным людям, идущих по пути развития личности. Разница в средних по шкале «креативность» ( $t= 3,196$ ,  $p=0,00$ ) у данных двух групп еще раз демонстрирует важность уединения для творческой деятельности и личностного развития, описанную в работах, посвященных позитивному аспекту уединения и эмпирических исследований «позитивного одиночества».

Так, Long С. и др. было выделено семь позитивных аспектов уединения, в исследовании Leary Т. и др. было показано, что тенденция к поиску уединения является следствием выраженной потребности в уединении, и ее нельзя объяснить слабостью потребности в близости [113];

- средние в группе опрошенных с позитивным отношением к одиночеству и общим переживанием одиночества различаются по шкале «гибкость поведения» ( $t=4,255$ ,  $p=0,00$ );

- средние в группе молодых людей с зависимостью от общения и с общим переживанием одиночества различаются по шкалам «ценностные ориентации» ( $t=2,378$ ,  $p=0,00$ ) и «гибкость поведения» ( $t=3,178$ ,  $p=0,00$ ).

Комментируя последние 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. Согласно Д.А.Леонтьеву

и Е.Н.Осину, в группу, демонстрирующую высокие показатели переживания одиночества, попадают люди, переживающие экзистенциальный кризис, поскольку представители данного типа сообщают о низком субъективном благополучии и удовлетворенности жизнью, отчуждению по отношению к сферам работы, общественной и личной жизни, а также семьи и собственному внутреннему миру, это свидетельствует о кризисе смыслоутраты, а также о сосредоточенности на собственных переживаниях, либо склонности к иллюзорному решению проблем [100]. 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 [113].

#### **2.4. Изучение взаимосвязи рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у людей с разным отношением к одиночеству**

Одной из гипотез данного диссертационного исследования стало предположение о существовании взаимосвязи между такими психологическими конструктами как личностная зрелость, рефлексия и самоактуализация у молодых людей с различными типами переживания одиночества.

Для выявления данных взаимосвязей нами был использован метод ранговой корреляции Спирмена в группах испытуемых. Результаты статистической обработки данных представлены в таблицах П.5.4. и П.5.6.

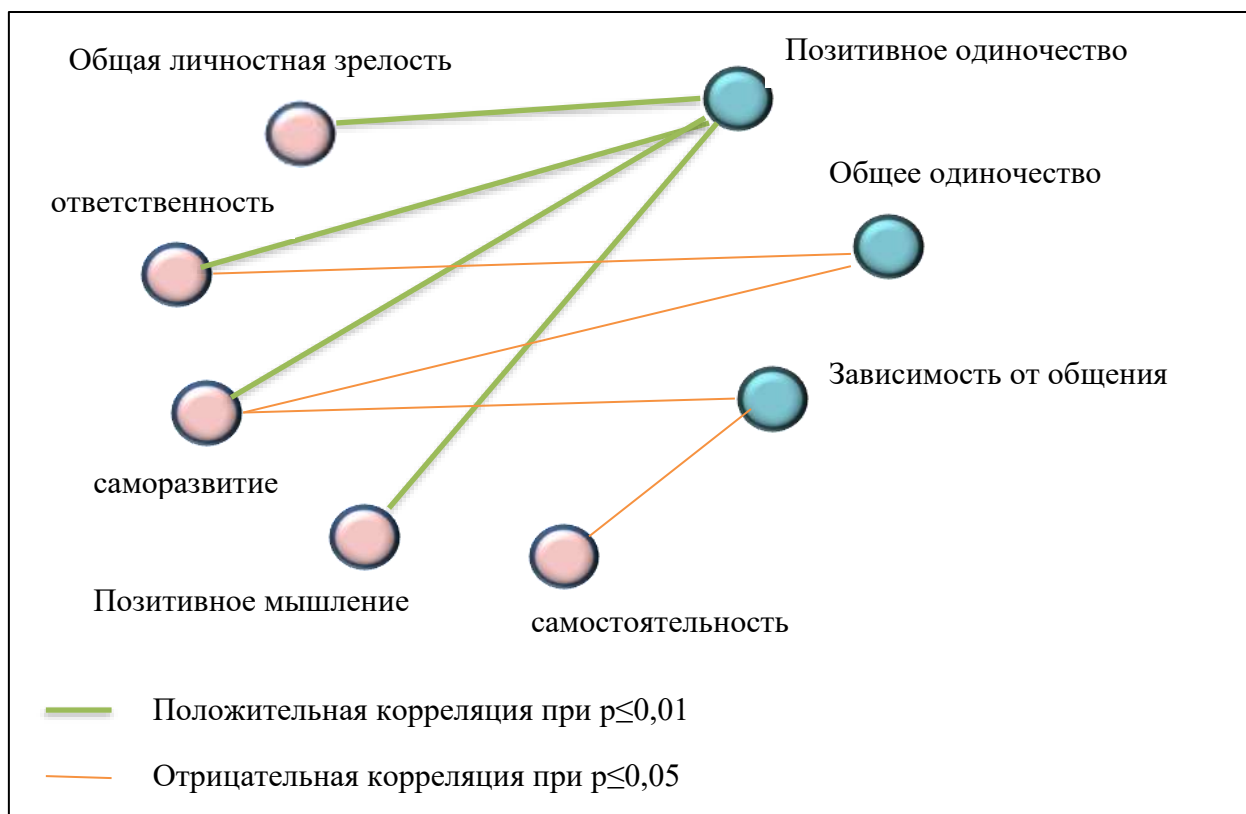
По результатам корреляционного анализа (П.5.4.) позитивное отношение к одиночеству оказывается значимо связанным с общим показателем личностной зрелости ( $r=0,223$ ,  $p\leq 0,01$ ) и такими ее компонентами, как ответственность ( $r=0,229$ ,  $p\leq 0,001$ ), саморазвитие ( $r=0,211$ ,  $p\leq 0,001$ ) и позитивное мышление ( $r=0,303$ ,  $p\leq 0,000$ ) [40].

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, поскольку им присуща активность в создании собственной среды, благоприятной для собственного развития и самореализации [67, 114, 145, 193].



Сложно представить, что личность, эффективно использующая свои индивидуальные возможности, выступающая субъектом своей жизнедеятельности, обладает недостаточной степенью ответственности по отношению к себе и своей жизненной позиции. Показатель ответственности демонстрирует интернальность локуса контроля и свободу выборов, что оказывается связанным с отношением к одиночеству, где личность осознанно стремится уделять время самой себе, используя его для саморазвития.

Результаты корреляционного анализа представлены на Рисунке 2.18. Взаимосвязи шкал методики личностной зрелости и отношения к одиночеству в группах молодых людей.



**Рисунок 2.18. Взаимосвязи шкал методики личностной зрелости и отношения к одиночеству в группах молодых людей**

Позитивное видение уединения основано на благоприятном состоянии субъективно принимаемого одиночества, которое оказывается связанным с позитивным мышлением, поскольку сопряжено с эмоционально позитивными состояниями по отношению к одиночеству [40, 91, 160]. Так, позитивное отношение к одиночеству характеризуется радостью уединения с одной стороны и использованием уединения как ресурса с другой [91, 113].

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 одинокими, переживают состояние

изолированности и нехватки эмоционального общения с близкими людьми. Длительно переживая потерю связи с окружающими людьми, собственное «Я» может представляться человеку странным и чуждым. Принадлежность своего «Я» в данном случае может существовать «номинально», т. е. человек знает свои особенности и характеристики, но в реальности подлежать отчуждению [40].

В данном случае жизнь становится бесцельной и пустой, теряются важные смыслы в жизни. Возможно поэтому, чем выше оказывается степень отрицательного переживания своего одиночества, тем ниже показатели личностной зрелости. Человек, ощущающий внутреннюю пустоту, часто заполняет вакуум не всегда социально приемлемыми способами, пытаясь забыться и ослабить негативные переживания, тем самым снимая с себя ответственность за свою жизнь и действия, а также препятствуя собственному развитию.

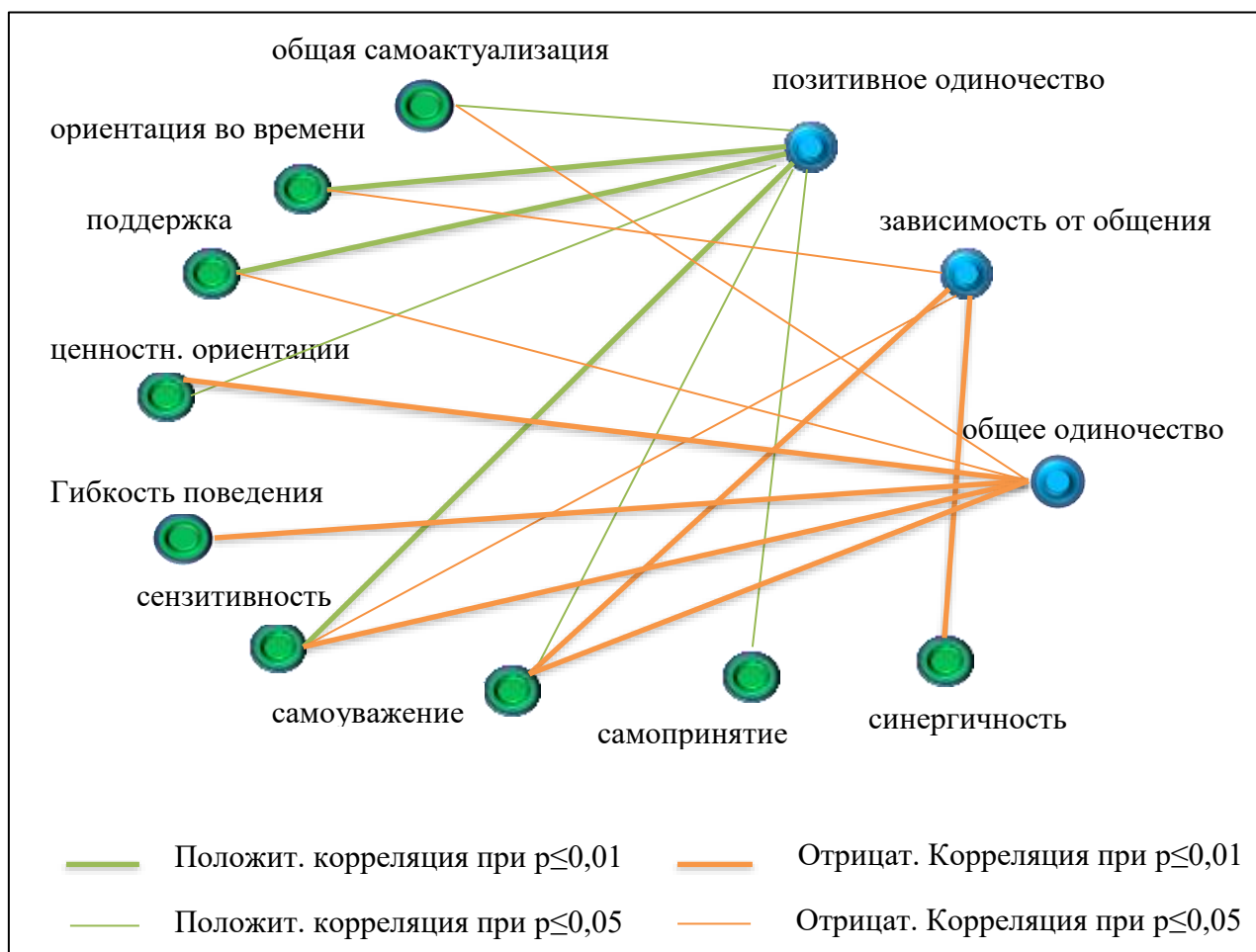
Также уровень значимости позволяет говорить о существовании отрицательной взаимосвязи между зависимостью от общения и саморазвитием ( $r=-0,135$ ,  $p\leq 0,043$ ), и самостоятельностью ( $r=-0,171$ ,  $p\leq 0,01$ ). Это может объясняться доминированием идентификации с другими людьми в процессе общения. В данном случае, неприятие одиночества отражает неспособность оставаться одному и склонность искать общение любой ценой, что часто заставляет отказываться от самого себя, подражая другому, «вживаясь» в него. Процесс саморазвития предполагает самопознание, основанное на осмыслении себя, своей индивидуальности, а также требует эмоциональной устойчивости, волевых и интеллектуальных усилий, что оказывается сопряженным с большой степенью самостоятельности. Можно утверждать, что инфантильность и отсутствие стремления к саморазвитию являются одним из способов избавления от негативных переживаний, связанных с осознанием собственной пустоты или несовершенства, в результате которого человек уходит от себя, заполняясь чужой индивидуальностью [40].

Поскольку развитие личности и понятие зрелости часто связано с термином «самоактуализация», при которой человек реализует свой потенциал в процессе самосовершенствования, мы проверяли наличие взаимосвязей между типом переживания одиночества и шкалами теста Самоактуализации. В результате корреляционного анализа (П.5.6.) 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, для них актуально стремление к развитию,

они творчески активны, стремятся к своей индивидуальности. Взаимосвязь с такими базовыми шкалами ориентация во времени и поддержка отражает способность 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. Возможность быть наедине с собой оказывается важной для молодых людей, поскольку ресурсность данной способности характеризуется пониманием и оценкой самого себя, познанием своих желаний и потребностей, а также построением на этой основе своих убеждений, идеалов и ценностей.

Позитивное отношение к одиночеству оказывается связанным с самовосприятием личности, которое отражаются через самоуважение и самопринятие. Для таких молодых людей оказывается ценной собственная личность, несмотря на недостатки и слабости, которые они понимают и принимают в себе. Интересными стали результаты корреляции в группе молодых людей, для которых характерно общее переживание одиночества. Схематично выявленные корреляционные связи отражены в Рисунке 2.19. Взаимосвязи шкал самоактуализации и отношения к одиночеству в группах молодых людей.



**Рисунок 2.19. Взаимосвязи шкал самоактуализации и отношения к одиночеству в группах молодых людей**

Большинство параметров самоактуализации, связанных с позитивным отношением к одиночеству, обнаружили корреляции и в группе одиноких респондентов, только с отрицательным значением коэффициента связи. А именно: 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 ( $r=-0,176$ ,  $p\leq 0,008$ ) (см. П. 5.6.). В результате актуального одиночества личность фрустрирована переживанием изолированности, отсутствием эмоциональной привязанности к близким людям, что является одной из базовых психологических потребностей индивида.

Исходя из полученных результатов, последствия, вызванные данными невротическими переживаниями, проявляются в невозможности найти одобрение и привязанность, хорошие отношения с близкими людьми и, как следствие, - и в себе должную поддержку. Отсутствие опоры на себя и свои собственные чувства и мысли, невозможность согласовать внешние обстоятельства со своими внутренними диспозициями оказывается связанной со шкалой сензитивности. Она проявляется в степени самоощущения и чувствительности к собственным переживаниям. Испытывая трудности принятия себя в ситуации актуального одиночества, молодым людям сложно построить линию поведения, приемлемую для них самих, где одиночество воспринималось бы не так болезненно.

Ситуация усугубляется недовольством самим собой, поскольку частым переживанием, сопровождающим одиночество становится чувство вины и неполноценности, что отражается на самоуважении личности [81]. Возможно, осознанное встраивание психологического концепта «кто Я и какой Я в одиночестве», рефлексирование на тему ресурсности данного состояния, обогатило бы ценностную картину внутреннего мира личности, расширив границы применения стандартных принципов и повлияв тем самым на развитие самой личности. 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 ( $r=-0,185$ ,  $p\leq 0,005$ ).

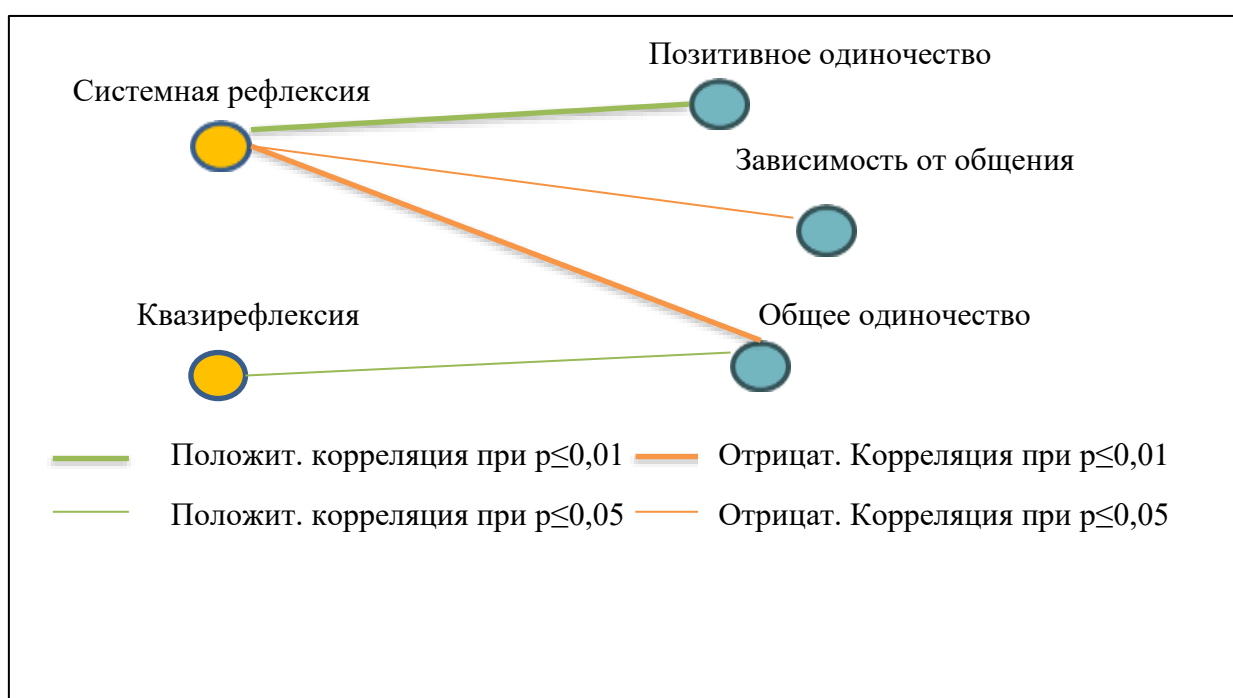
Зависимость от общения определяется неспособностью оставаться наедине с самим собой, поэтому человек характеризуется стремлением к другим людям, болезненной потребностью в общении любой ценой, с целью избежать ситуаций уединения. Таким образом, испытывая тревогу, связанную с потерей собственного «Я», респонденты

пытаются найти в другом и общении с ним подтверждение своей значимости, собственного бытия, что связано с такими шкалами теста как сензитивность и самоуважение.

Невозможность личностного обособления, принятия себя в действительности, делает личность некомпетентной во временной ориентации, поскольку человек попросту неспособен видеть себя в своем психологическом времени. Для этого необходимо обладать осознанием себя в «здесь и сейчас», целостно воспринимать мир и себя в нем. Именно такое мироощущение характеризует шкалы синергичности и ориентации во времени, отрицательно коррелирующие с зависимостью от общения.

Анализируя дифференциальный опросник рефлексивности в его связи с отношением к одиночеству, были выявлены взаимосвязи системной рефлексии со всеми типами отношения к одиночеству. А именно: 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 ( $r=-0,237$ ,  $p\leq 0,00$ ) (см. П. 5.5.).

Данные корреляционного анализа схематично представлены на Рисунке 2.20. Взаимосвязи шкал методики отношения к одиночеству и типа рефлексии в группах молодых людей.



**Рисунок 2.20. Взаимосвязи шкал методики отношения к одиночеству и типа рефлексии в группах молодых людей**

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 пауза, взятая в

отношениях с окружающей действительностью, является основой для самопознания и работы со своим внутренним миром, наполняет личность новыми смыслами, обогащает ее изнутри и извне, и способствует саморазвитию личности.

Данная возможность становится доступной личности, обладающей системной рефлексией, поскольку она позволяет объемно видеть, как самого себя, так и окружающий мир во всех его альтернативах. Поэтому позитивное отношение к одиночеству с его положительными эмоциями в связи с уединением, толерантностью к ситуациям одиночества, является неременным условием такой психологической работы, где и реализуется системная рефлексия.

Косвенно это подтверждается отрицательными взаимосвязями с другими типами отношения к одиночеству, т.е. респонденты с системной рефлексией обладают должной автономностью, чтобы быть независимыми от общения, а также достаточной вовлеченностью в социально значимые связи, чтобы переживать одиночество, связанное с нехваткой эмоционально близких контактов [40].

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.

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи между типом переживания одиночества и степенью развития рефлексивности а также уровнем зрелости и содержанием самоактуализации у молодых людей нашла свое подтверждение в данном исследовании.

## 2.5. Выводы к главе 2

Исследовательский интерес данной диссертации был направлен на выявление отличительных особенностей в структуре рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей, характеризующихся разным отношением к одиночеству. В ходе исследования были доказаны гипотезы о том, что:

1. Существуют различия в структуре самоактуализации и личностной зрелости у молодых людей с разным отношением к одиночеству, а именно:

- средние в группе респондентов с позитивным отношением к одиночеству и зависимых от общения различаются по шкалам «синергичности» и «креативности»; средние в группе опрошенных с позитивным отношением к одиночеству и общим переживанием одиночества различаются по шкале «гибкость поведения»; средние в группе молодых людей с зависимостью от общения и с общим переживанием одиночества различаются по шкалам «ценностные ориентации» и «гибкость поведения».

- согласно полученным данным, средние в группах респондентов с позитивным отношением к одиночеству и зависимостью от общения статистически различаются по показателю «общая личностная зрелость», все три группы испытуемых (позитивное отношение к одиночеству, зависимость от общения и общее переживание одиночества) различны по показателю «саморазвитие».

2. Существует взаимосвязь между переживанием одиночества личностью и степенью развития рефлексивности, а также уровнем зрелости и содержанием самоактуализации у молодых людей. В частности, существует положительная корреляция между системной рефлексией и позитивным отношением к одиночеству, а также отрицательные взаимосвязи с зависимостью от общения и переживанием общего одиночества; позитивный тип переживания одиночества положительно коррелирует с «общей самоактуализацией», «ориентацией во времени», «поддержкой», «ценностными ориентациями», «сензитивностью», «самоуважением» и «самопринятием» позитивное отношение к одиночеству оказывается значимо связанным с общим показателем личностной зрелости и такими ее компонентами, как ответственность, саморазвитие и позитивное мышление. Значимые отрицательные корреляционные связи в группе молодых людей, испытывающих одиночество, были выявлены по показателям общая личностная зрелость и ответственность, а также саморазвитие.

3. Молодые люди, занятые профессиональной деятельностью, обладают большей степенью выраженности компонентов самоактуализации, по сравнению с респондентами, занятыми учебной деятельностью. Статистические различия выявлены по таким шкалам САТ, как: «общая самоактуализация», «ориентация во времени», «поддержка»,

«спонтанность», «самопринятие», «контактность», «ценностные ориентации», «гибкость в поведении», «сензитивность».

4. Работающие молодые люди обнаруживают различия по таким компонентам личностной зрелости как ответственность и терпимость. Студенты обнаруживают интроспективный тип рефлексии, в то время как работающие молодые люди системную рефлексию. Средние в группах молодых людей с разным типом занятости статистически различны по всем типам отношения к одиночеству.

5. Молодые люди переживают общее одиночество, в то время как девушки обладают более выраженной тенденцией к позитивному переживанию одиночества, а также молодые люди обладают более выраженными показателями по шкалам агрессивности и креативности самоактуализационного теста.



## ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ У ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ОДИНОЧЕСТВО

### 3.1. Методологическое обоснование тренинга по повышению уровня рефлексивности

Сегодня психология представлена широким набором не только диагностического инструментария, позволяющего выявить определенные психические состояния или свойства личности, но и обладает апробированными и надежными методами коррекции данных характеристик.

Нами была поставлена задача о разработке программы тренинга, направленного на повышение рефлексивности у молодых людей, с актуальным уровнем переживания одиночества, что позволит создать условия для принятия себя, самораскрытия и приобрести навык в переживании одиночества как ресурса для своего личностного роста.

Для решения данной задачи нами был проведен формирующий эксперимент, в ходе которого мы проверим гипотезу о том, что в экспериментально организованных условиях становится возможным развитие рефлексивности, что позволяет актуализировать позитивное переживание одиночества, и способствует развитию личностной зрелости и самоактуализации личности.

Мы считаем, что тренинг способствует изменению показателей рефлексивности у молодых людей, т.е. выступает способом коррекции показателей системной рефлексии, расширяет гибкость поведенческого репертуара, связанного с самопознанием, а также границы таких показателей самоотношения, как ответственность, саморазвитие и позитивное мышление.

Методологическом приоритетом для нас стал подход гуманистической психологии, признающий в каждом человеке ресурсность в личностном развитии при решении проблем. Здесь осуществление самого себя, стремление к раскрытию своих способностей, развитие своего потенциала сопряжены со способностью человека осознавать свой опыт и встраивать его в свою систему представлений, а также благодаря этому, решать жизненные задачи. Это творческий поиск, характеризующийся индивидуальностью и согласием с самим собой [111].

Групповой психологический тренинг, как разновидность тренинга выходит за рамки термина «обучение», используя в самом широком смысле слова, с целью развития, обучения и диагностики. Личностно-ориентированные коррекционные группы разной направленности (психодинамические группы Moreno А. [78], группы Lewin К. [89], недирективные группы Rogers С. [144]) сопряжены с развитием человеческого потенциала

и способности принимать себя и других. Они направлены на расширение границ поведенческого репертуара, гибкости в межличностных отношениях, а также призваны способствовать увеличению степени ответственности за свою жизнь и решения. Перефразируя И.С.Макшанова, можно отметить, что тренинг выступает методом преднамеренных изменений психологических феноменов человека или группы людей, представляющих общество в миниатюре, с целью гармонизации личностного бытия человека [133].

Поскольку приоритетным в программе тренинга для нас является гуманистическое направление, главным постулатом для нас является личность и ее уникальность, переживание человеком мира и осознания своего места в нем. Особенностью работы такого направления является максимально недирективный стиль управления группой, побуждающий принять на себя ответственность за происходящее вокруг. Благодаря такой обстановке, человек становится способным реализовать свою врожденную способность достигать раскрытия своего духовного потенциала. В результате личность становится способной осознать и изменить неадекватные формы поведения, конструктивно их переработав [73, 147].

Исходя из основного принципа гуманистической психологии, задачей нашей программы является не формирование человека по заданным образцам, а помощь в самореализации, в раскрытии и развитии личностного потенциала, в принятии и освоение собственной свободы и ответственности за жизненные выборы.

Достаточно большое место в программе занимает одно из направлений гуманистической психологии и психотерапии- гештальт-терапия. Здесь важное место отводится положению здесь и сейчас, которое коррелирует с понятием рефлексивности, и созвучно нашей цели в групповом процессе, направленной на расширение сферы осознания себя и своих особенностей, т.е. выделения себя из «фона», а также эмоциональным переживаниям участников [55].

Кроме того, в программе были использованы методы психодраматического подхода, где участники процесса берут на себя роли в моделируемых жизненных ситуациях, имеющих определенный личностный смысл, а также трансактного анализа, при работе с состояниями участников [126, 198].

Таким образом, разработанная нами тренинг психологического содействия личностному росту, имея в основе гуманистический подход, использует широкий набор методических приемов и техник.

Специфика диссертационного исследования в отношении разработки тренинга по повышению уровня рефлексивности отводит рефлексии значимую роль в процессе

развития личности и предполагает возможность посмотреть на себя со стороны, сравнить себя «вчерашнего» и «сегодняшнего», а также проанализировать возможность достижения некоего «Я идеального», образ которого формируется на протяжении жизни. Таким образом, самодистанцирование позволяет охватить полюс субъекта и полюс объекта и делает рефлексивные процессы наиболее адаптивными, а также объемными и многогранными, что позволяет видеть альтернативные возможности.

Также, при разработке данного тренинга, мы опирались на предположение о том, что личностная зрелость в наибольшей степени проявляется в жизненных выборах и ответственности за принятые решения, в отношениях с другими и самоотношении, а также специфической иерархии ценностей, и выделили определенные ее характеристики:

- Ответственность, как базовый показатель зрелости личности, связанного с интернальным локусом контроля, где личность признает свою ответственность за происходящее с ним в жизни;
- Терпимость, как устойчивость к воздействиям окружающей среды (сенсуальная терпимость), а также толерантность при социальных взаимодействиях;
- Самоактуализация (саморазвитие), как основополагающая составляющая зрелой личности - стремление к самосовершенствованию и самореализации;
- Позитивное мышление как адаптивное умение видеть в решении жизненных задач достоинства, возможности, собственные желания и ресурсы к их осуществлению;
- Самостоятельность как автономность и возможность опереться на себя, независимость поведения и развитая самоподдержка;
- Осознанность (рефлексивность) как самопонимание, реальность восприятия окружающей действительности, сознательность в поведении, реалистичность и оценочная рефлексия, способность видеть себя со стороны и в актуальной ситуации одновременно;
- Самопринятие, самоуважение как способность ценить свои достоинства и положительные свойства характера, и принятие себя вне зависимости от оценки своих достоинств или недостатков;
- Внутренний локус-контроля как «внутренняя -внешняя поддержка», независимость поведения и руководство собственными целями и убеждениями, автономность выборов;
- Компетентность во времени как возможность видеть свою жизнь целостной, способность ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, неразрывность мироощущения;
- Межличностная чувствительность как способность к установлению глубоких и тесных отношений с другими, как субъект- субъектное общение, способность к

эмоциональным отношениям и близости, эмпатия, компетентность в построении межличностных отношений.

Таким образом, можно говорить об определенных характерологических или поведенческих особенностях, ценностных ориентациях, специфическом самовосприятии и отношении к другим, присущих личности, стремящейся к личностному росту.

Поэтому основными линиями нашего тренинга становится расширение системы самоотношения, где появляется место для общения с самим собой, возможность для самопонимания и обнаружение ресурсов в самом себе, через повышение уровня рефлексивности.

Методологические обоснования выдвинутого нами направления программы тренинга продиктованы не только теоретической базой, но и особенностями уже полученных данных диссертационного исследования.

Поэтому, располагая эмпирическими данными с одной стороны, и теоретическими наработками с другой, - мы можем обосновать предложенный тренинг повышения уровня рефлексивности.

Так, рассматривая отдельные результаты можно отметить, что средние в группах статистически различаются по таким параметрам личностной зрелости как ответственность и терпимость. Поскольку личностная зрелость сопряжена с освоением социального пространства личности, молодые люди активно реализуют этап социализации, несущий под собой определенное положение в социуме, характеризующееся сформированностью умений, навыков и качеств, необходимых для выполнения роли взрослого члена общества, ответственного за свою жизнь. Профессиональная позиция предполагает большую долю терпимости, собранности и социальной компетентности в решении жизненных задач, нежели студенчество. Тем не менее, данная пора молодого возраста (студенчество), также может характеризоваться достаточной осознанностью, продиктованной ясными целями на будущее и, что более важно, трепетным отношением к настоящему, где реализация определенной деятельности, осуществляемой молодыми людьми, опирается на осознание и понимание важности и ценности происходящего в настоящем.

В тренинге предполагается метод «от частного к общему», т. е.- от конкретных жизненных ситуаций сегодняшнего дня, к взаимосвязям с жизнью молодого человека в целом, а также влиянию на будущее. Благодаря этому, жизненный опыт молодого человека может получить необходимую интеграцию во времени, что позволит более полно и осознанно воспринимать себя в жизненном пространстве.

Это дидактическое решение продиктовано результатами исследования у молодых людей с разным преобладающим типом рефлексии, которые позволяют нам заявлять, что они обладают различиями в структуре личностной зрелости и самоактуализации.

Так, одной из наших центральных задач выступает актуализация системной рефлексии у молодых людей, которая позволяет им быть ориентированными на решение проблемы, получить возможность начать процесс изменений существующих показателей личностной зрелости и самоактуализации. Поэтому системная рефлексия, позволяет молодому человеку быть более независимым и успешным в постановке мотивации, автономным в ситуациях негативного влияния, а также прогнозирования положительного результата в решении жизненных задач. В этом и существует статистически выявленная разница в показателях «саморазвитие», «позитивно мышление», и «самостоятельность» в группах молодых людей.

Системная рефлексия также статистически выдерживает разницу между показателями самоактуализации, поэтому одной из наших тренинговых задач становится укрепление самоподдержки, или опоры на себя самого в различных жизненных ситуациях. Одно из базовых положений, на котором строится наша тренинг состоит в том, что рефлексия, параметры личностной зрелости и самоактуализации связаны с переживанием одиночества и отношением к нему.

Поскольку личностная зрелость, как и самоактуализация, сложные психологические конструкции, подверженные течению времени и обстоятельств, в которых личность приобретает жизненный опыт, и на которые мы в действительности не можем непосредственно влиять, акцентом программы становится возможность быть готовым, или стать психологически открытым к усвоению нового, позитивному восприятию происходящего, к возможности самостоятельно развиваться.

В данном случае, логичным было бы поставить акцент на развитии рефлексивного компонента личности, который позволяет сделать возможными, видимыми или достижимыми эти изменения для личности, а также сделать это осознанно, со всей ответственностью за свою жизнь.

Так, исходя из результатов нашего диссертационного исследования, именно ответственность, саморазвитие и позитивное мышление, а также общая личностная зрелость, положительно коррелируют с позитивным отношением к одиночеству, что еще раз подчеркивает необходимость личности в автономности.

Уверенно говорить об этом нам позволяют выявленные корреляционные связи между системной рефлексией и позитивным отношением к одиночеству. Мы уверены в том, что способность обратиться к самому себе, обнаружить в себе ресурсность многих

психологических характеристик, обсуждаемых выше (самопознание, самопринятие, позитивное мышление, ответственность), становится возможной благодаря системной рефлексии, в том числе реализуемой в ситуациях аутокоммуникации, или общения с самим собой, углублению, устремлению к себе. Это позволяет говорить о значимости позитивного отношения к одиночеству, характеризующегося радостью уединения с одной стороны, и использованию его как ресурса с другой.

В контексте программы тренинга по повышению уровня рефлексивности, позитивное отношение к одиночеству становится ценным для нас еще и потому, что нам удалось получить положительные корреляционные связи между такими показателями самоактуализации как ориентация во времени, поддержка и сензитивность, а также ценностными ориентациями, самоуважением и самопринятием. Это значит, что для молодых людей с позитивным отношением к одиночеству актуально стремление к развитию, творческая активность и стремление к своей индивидуальности.

Обобщая вышесказанное, можно отметить, что **целью** тренинга является способствование повышению осознанности себя и своих переживаний в ситуации здесь и сейчас, развитие аутосимпатии через самопознание, а также способности самостоятельно обнаруживать ресурсы для личностного развития.

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.

#### **Задачи:**

- формирование стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- формирование возможностей распознавать собственные личностные качества и качества других людей;
- формирование способности находить в себе скрытые особенности и использовать их для изменения личности в лучшую сторону;
- формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе;
- формирование способности ответственно управлять собой – умение выбирать жизненные цели и принимать ответственность за последствия своего выбора;
- социальная самоидентификация, осознание наиболее стабильных ролей, как обусловленных обществом, так и индивидуальных для каждой личности.

В рамках формирующего эксперимента, на основе полученных нами данных, была разработана тренинг тренинга по повышению рефлексивности для молодых людей с актуальным переживанием одиночества, включая период с июня 2018 по октябрь 2018 года.

Намеченный тренинг реализован на третьем году докторской программы, предусмотренной Молдавским Государственным Университетом, который захватил период с января 2019 по май 2019 года.

За это время проведено 20 тренинговых занятий продолжительностью около 2,5-3 часов один раз в неделю по договоренности с группой, в субботу в первой половине дня.

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.

### 3.2. Содержание тренинговой программы

Специфика такой формы работы предполагает учет различных групповых процессов и явлений, протекающих в группе, поскольку совокупность данных феноменов характерна для жизнедеятельности любой сформированной социальной группы.

Поэтому данный тренинг был построен с учетом явлений групповой динамики, упражнения были подобраны согласно целям, и будут реализованы через призму этических и организационных принципов, закрепленных в современной психологической практике.

Согласно этапам построения содержательной работы, мы выделяем три основных блока тренинговой программы [68], представленных в таблице 3. 1., и описанных далее.

**Таблица 3.1. Блоки работы тренинга**

<b>Блок I. Диагностический этап</b>		
<b>Цель занятия</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Время</b>
<b>Встреча 1.</b> <b>Цель:</b> знакомство участников, совместная выработка групповых норм	Знакомство. Упражнение «Самопрезентация». Выработка групповых правил. Упражнение «Вспышка» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 2.</b> <b>Цель:</b> формирование установки на самопознание, дальнейшее знакомство	Вступительное слово Упражнение «Представление партнера».	<b>2 ч.</b>

<p>группы друг с другом, проживание опыта «обратной связи», повышение чувствительности к себе, своим реакциям, чувствам другого в контакте</p>	<p>Упражнение «Вижу чувствую думаю» Рефлексия</p>	
<p><b>Встреча 3.</b> <b>Цель:</b> сплочение группы, разогрев и настрой на групповую работу, активизация работы с самовосприятием, организация личностной обратной связи</p>	<p>Приветствие Упражнение «Вам послание». Упражнение «С чужого голоса» Упражнение «Кто Я? Какой Я?» Рефлексия</p>	<b>2 ч.</b>
<b>Блок II. Базовый этап</b>		
<p><b>Встреча 4.</b> <b>Цель:</b> активизация самовосприятия, саморефлексиование на тему своей личности, расширение возможностей, увеличение поведенческой гибкости</p>	<p>Вступительное слово Упражнение «Автопортрет» Упражнение «Кто Я?» Упражнение «Инвертированное Кто Я?» Рефлексия</p>	<b>2 ч.</b>
<p><b>Встреча 5.</b> <b>Цель:</b> работа с самовосприятием и организация личностной связи умение входить в контакт, рефлексия на тему самооценности и ценности другого</p>	<p>Приветствие Упражнение «Волшебная чайная» Упражнение «Сходства и различия»</p>	<b>2 ч.</b>
<p><b>Встреча 6.</b> <b>Цель:</b> работа с самовосприятием, актуализация скрытой полярности активизация метафоры внутренних изменений, активизация эмоций</p>	<p>Приветствие Упражнение «Психотерапевтические антонимы». Упражнение «Заросший сад» Упражнение «Подарок» Рефлексия</p>	<b>2 ч.</b>
<p><b>Встреча 7.</b> <b>Цель:</b> самораскрытие развитие саморефлексии, определение границ и рамок социальных ролей</p>	<p>Приветствие Упражнение «А вы знаете, что я...» Упражнение «Роли» Завершение занятия «Аплодисменты по кругу»</p>	<b>2 ч.</b>



	Рефлексия	
<b>Встреча 8.</b> <b>Цель:</b> развитие навыков социального восприятия организация активной обратной связи каждому участнику	Приветствие Упражнение «Встреча взглядами» Упражнение «Каким меня видят?» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 9.</b> <b>Цель:</b> активизация работы с самовосприятием развитие навыков саморефлексии, расширение паттернов поведения	Приветствие Упражнение «Автопортрет» Упражнение «Аукцион» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 10.</b> <b>Цель:</b> расширение границ восприятия и понимания коммуникативных стимулов расширение паттернов поведения	Приветствие Упражнение «Экскурсия» Упражнение «Без маски» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 11.</b> <b>Цель:</b> развитие способности различать сенсорно воспринимаемую информацию от чувственно переживаемой активизация метафоры внутренних изменений, ресурсов	Приветствие Упражнение «Описание-интерпретация». Упражнение «Маяк» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 12.</b> <b>Цель:</b> развитие навыков саморефлексии, пересмотр своего понимания ситуации, расширение паттернов поведения	Приветствие Упражнение «Список того, что я терплю». Упражнение «Польза? Плата?» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 13.</b> <b>Цель:</b> развитие навыков межличностной чувствительности и понимания анализ ненужных долгов и обязательств	Приветствие Упражнение «Слепые и поводырь». Упражнение «Мешок с долгами» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 14.</b> <b>Цель:</b> расширение паттернов поведения, развития уверенности в себе	Приветствие Упражнение «Конфликтный разговор»	<b>2 ч.</b>

	Упражнение «Марионетка» Рефлексия	
<b>Встреча 15.</b> <b>Цель:</b> развитие коммуникативных качеств раскрепощение, расширение поведенческого репертуара	Приветствие Упражнение «Разговор». Упражнение «Интонации» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 16.</b> <b>Цель:</b> развитие навыков саморефлексии и уверенности в себе активизация метафоры внутренних изменений	Приветствие Упражнение «Ваш выбор» Упражнение «Храм тишины» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 17.</b> <b>Цель:</b> развитие навыков саморефлексии, умение встать на место другого человека усиление чувствительности к другому, принятие себя и другого	Приветствие Упражнение «Проблемные весы» Упражнение «Телесное выведение из проблемы» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 18.</b> <b>Цель:</b> рефлексия самоотношения, идентификация и присваивание интроектов, рефлексия межличностных отношений	Приветствие Упражнение «Рассказ про себя» Упражнение «Покорми меня» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Блок III. Завершающий этап</b>		
<b>Встреча 19.</b> <b>Цель:</b> осознание переживаний, связанных с приобретением нового опыта подведение итогов, осознание приобретенных навыков	Приветствие Упражнение «Чему я научился» Упражнение «Итоговый групповой рисунок» Рефлексия	<b>2 ч.</b>
<b>Встреча 20.</b> <b>Цель:</b> завершение, рефлексия самоотношения, интеграция нового опыта	Приветствие Упражнение «Автобусная остановка» Упражнение «Ладонка»	<b>2 ч.</b>

	Завершение «Аплодисменты по кругу» Рефлексия	
--	---	--

### **1. Диагностический этап (3 встречи).**

Целевыми приоритетами данного вступительного этапа является знакомство группы друг с другом, установление определенных внутригрупповых отношений, прояснение правил и других организационных моментов. Данный период позволяет также вывести во внешний план неконструктивные элементы или модели поведения, а также когнитивных стереотипов в отношении интерпретации окружающего мира.

В процессе прохождения первого этапа востребованы упражнения, направленные на организацию сплочения группы и общей групповой работы (*Упражнение «Вспышка», «Представление партнера», «Вам послание»*), а также работу с ожиданиями участников. Целевые мишени данных упражнений предполагают возникновение чувства раскованности и открытости к взаимодействиям и самопрезентации участников тренинга (*Упражнение «Самопрезентация», «Кто Я? Какой Я?» «Вижу, чувствую, думаю»*). Данные упражнения призваны активировать доверие членов группы друг к другу, а также усилить ощущение взаимной сопричастности и поддержки [38, 75, 80, 118, 163, 179].

### **2. Базовый этап (15 встреч).**

На данном этапе совершается основная психологическая работа, направленная на работу с самим собой, то есть со своей личностью через самопознание и самораскрытие. Группа представляет на наш взгляд то пространство, где участникам предоставляется возможность обрести новые знания о себе, уверенность использовать их в жизненных ситуациях, а также творчески подходить к решению возникающих проблем. 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. Для формирования изменений важно быть включенным в совместную деятельность группы, поскольку через только действия происходит присвоение новых форм поведения, навыков, или умений, полученных в результате работы. Психологический тренинг позволяет овладеть и отрефлексировать новые знания, и возможности, направить на самоощущения и самопознание, но при этом не «навязывает» жизненные решения. Вместе с этим, человек

меняет себя сам, так или иначе реагируя на ситуации и ощущение собственной успешности или фиаско в них. Можно в этот момент быть рядом с ним, создавать соответствующие условия и помогать ему.

Поэтому на данном этапе используются методики и упражнения:

- Согласно результатам нашего исследования, становятся востребованными упражнения, направленные на работу с самовосприятием, и организацию личностной обратной связи такие как: *«Каким меня видят?»*, *«Рассказ про себя»*, *«Покорми меня»*. Выбор методических упражнений продиктован результатами, демонстрирующими разницу в параметрах самоактуализации, выражающих восприятие себя самого и демонстрирующих «осознанное присутствие», необходимое для здоровой саморегуляции. (самопринятие, поддержка, ориентация во времени). Самопринятие реализуется через внутреннюю поддержку и направленность на самого себя.

- Направленные на развитие межличностной чувствительности и взаимопонимания - *«Экскурсия»*, *«Разговор»*, *«Слепые и поводырь»*. Источниками смысла и обогащения внутренней картины мира становится семья и межличностные отношения. Также удовлетворенность в этих сферах жизнедеятельности может повышать уровень субъективного благополучия. Межличностная чувствительность и взаимопонимание связаны с осознанием своего одиночества через принадлежность своего «Я», вместе с переживанием изолированности и нехватки эмоционального общения с близкими людьми. Поэтому при длительном переживании потери связи с окружающими людьми, собственное «Я» может представляться странным и чуждым;

- Ориентированные на изучение собственной личности, возможность расширить репертуар ролей, а также гармонизировать их (*«Аукцион»*, *«Без масок»*, *«Конфликтный разговор»*). Принятие на себя разнообразных ролей связано с расширением собственных личностных границ, поскольку, принимая на себя ту или иную роль, проживая ситуацию с разных сторон, мы можем способствовать интеграции нашей личности, ее цельности и многогранности. Также расширение поведенческого репертуара взаимосвязано с рефлексивным компонентом личности, где многоликие «Я» могут быть проанализированы и структурированы согласно различным жизненным ситуациям;

- Опираясь на результаты исследования, мы можем утверждать, что упражнения, направленные на расширение поведенческой гибкости, мотивов и последствий своего поведения, такие как *«Психотерапевтические антонимы»*, *«Роли»*, *«Польза? Плата?»*, использованные нами, могут повлиять на отношение личности к одиночеству. Респонденты с позитивным отношением к данному переживанию, обнаруживают большую

осмысленность к целостному восприятию мира, творческую адаптацию и гибкость поведения в различных жизненных ситуациях, а также ценностных ориентациях;

- Медитативно-релаксационные упражнения, призванные расслабить участников группы, восстановить эмоциональное равновесие и работоспособность, как метафоры изменения и ресурсных состояний («*Заросший сад*», «*Маяк*», «*Храм тишины*»);

- Упражнения, ориентированные на актуализацию рефлексивности посредством самоанализа достижений, опыта и убеждений («*Вижу, чувствую, думаю*», «*Кто Я? Какой Я?*», «*Волшебная чайная*»). Для нас кажется приоритетной возможность быть наедине с собой, способность полно и осознанно жить настоящим. Ресурсность данной способности характеризуется пониманием и оценкой самого себя, познанием своих желаний и потребностей. Согласно результатам исследования, позитивное отношение к одиночеству оказывается связанным с самовосприятием личности, через самоуважение и самопринятие. Для таких респондентов, собственная личность представляет ценность, несмотря на недостатки и слабости. Поэтому мы считаем, что проработка концепта «Кто Я?», «Какой Я?», рефлексирование на тему ресурсности данного состояния могло бы изменить картину внутреннего мира личности, повлияв на ее развитие [56, 57, 71, 80, 107, 118, 139, 164, 165, 178].

### **3. Завершающий этап (2 встречи)**

Целевыми мишенями данного этапа работы с группой является подведение итогов работы, прояснение и интеграция полученных навыков, активизация ресурсных состояний участников тренинга. Здесь будут использоваться такие упражнения как: «*Чему я научился?*», «*Автобусная остановка*», «*Ладощка*» [68, 80].

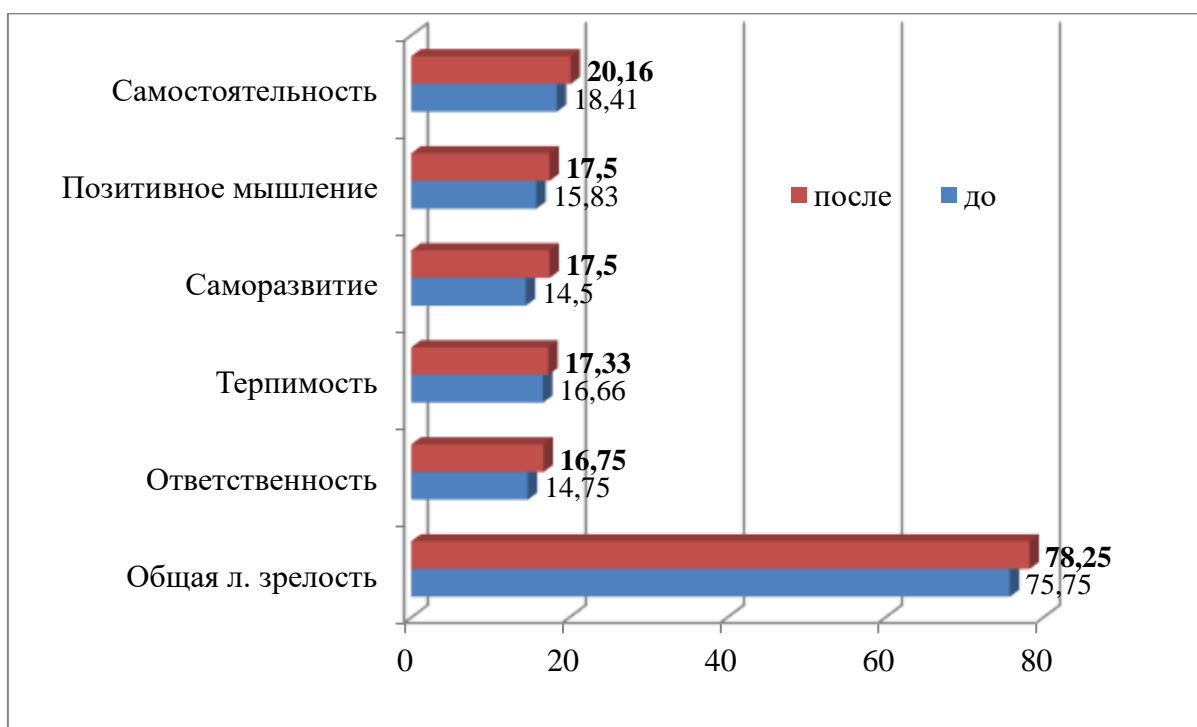
Таким образом, тренинг по повышению рефлексивности представляет собой самостоятельную единицу в формировании новых знаний о себе, умений в умственной и навыков в практической деятельности. Под личностным ростом мы подразумеваем приближение к пониманию и осуществлению смысла собственной жизни через приобретение личностного опыта, включающего в себя самопознание и присвоение в большей степени общечеловеческих ценностей. Основной психологический посыл в том, чтобы личностно расти это возможность стать независимым, найти свою дорогу в жизни, дать возможность своему потенциалу раскрыться, стать более эффективным, цельным, успешным в своей деятельности, цельным.

Естественно, возможность личностного роста обусловлена и движется по своим собственным законам, определена своей уникальной спецификой. Вместе с тем, она характеризуется единым и многоаспектным измерением, обеспечивающим рост и продвижение. Поэтому важнее всего сам факт движения в этих направлениях, включение в

процесс открытия и обретения себя, что дает человеку возможность становится все более свободным естественным, своеобразным и уникальным, способным на дружеские контакты и социально открытым, уверенным в себе, обладающим душевной силой и стойкостью, креативным и зрелым.

### 3.3. Анализ эффективности психологического тренинга по повышению уровня рефлексивности

Рассмотрим результаты методики диагностики личностной зрелости в экспериментальной группе до и после участия. Результаты, представленные на рисунке 3.1. позволяют констатировать позитивные изменения после проведения тренинга.



**Рисунок 3.1. Результаты тестирования по методике диагностики личностной зрелости «до» и «после» тренинга. Экспериментальная группа**

Повышение значений показателей по шкалам теста составляет от 0,67 до 3 пунктов. Это значит, что участие в тренинге дало возможность молодым людям стать более устойчивыми к социальной среде, укрепить систему отношений к действительности, к другим людям и к себе.

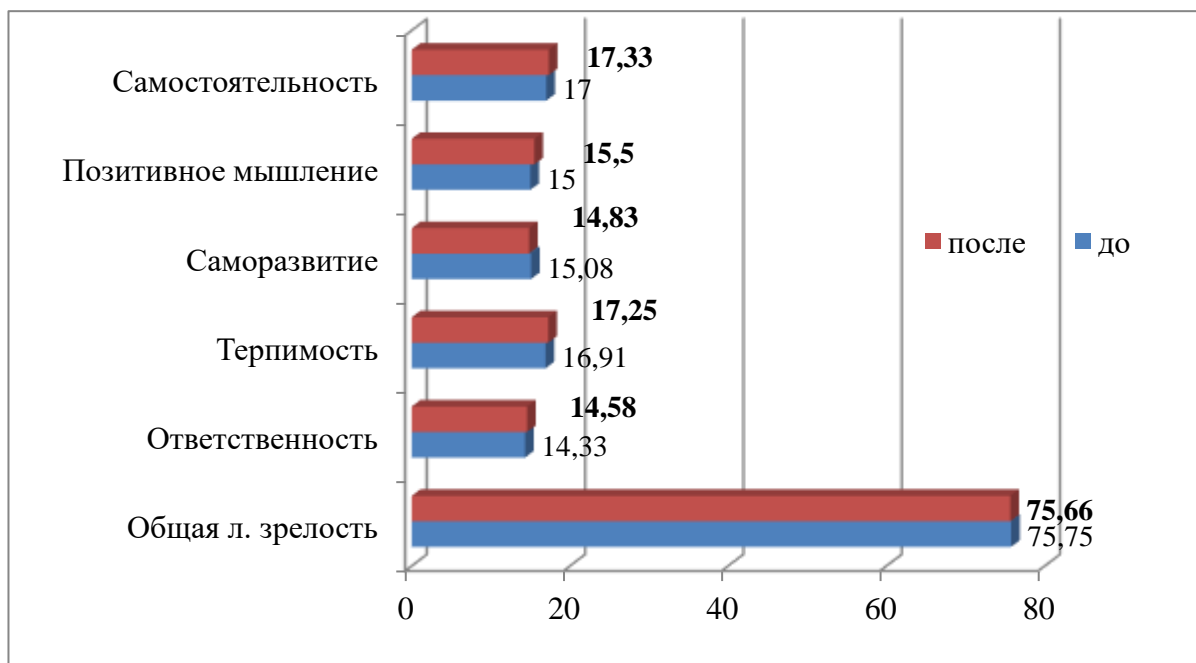
Нам представляется ценными также изменения в способности видеть происходящее в более позитивном и конструктивном ключе, воспринимать с достоинством и с большей долей позитива свой жизненный опыт.

Респонденты показали свою готовность и возможность быть более независимыми и решительными, обладающими собственной инициативой и способными к автономным суждениям и действиям.

Статистическая обработка данных осуществлялась методом Стьюдента, t-критерий для зависимых выборок. Результаты представлены в таблице П.7.1.

Согласно полученным результатам, значимые изменения в экспериментальной группе произошли по параметру «общая личностная зрелость» ( $t = -3,409$ ,  $p \leq 0,006$ ). Позитивные изменения в этой группе связаны с повышением эффективности, с которой личность способна решать поставленные перед ней задачи. Согласно И.А.Шляпниковой личностная зрелость отражает наличие трех компонентов- личностного (система ценностей, направленность и т.д.), рефлексивный (достигнутая эго-идентичность) а также функциональный (способность к самоорганизации) [148]. 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» ( $t = -3,783$ ,  $p \leq 0,003$ ).

Анализируя результаты ретестирования контрольной группы по методике диагностики личностной зрелости (рисунок 3.2.), можно заметить, что в контрольной группе не произошло практически никаких существенных изменений.



**Рисунок 3.2. Результаты тестирования по методике диагностики личностной зрелости «до» и «после» тренинга. Контрольная группа**

Показатели теста и ретеста разнятся незначительно (до 0,5 пунктов), что дает нам возможность сделать вывод об отсутствии изменений в данной группе молодых людей. Результаты статистической обработки представлены в Таблице П.7.2.

Интересно отметить значимые различия в показателе «позитивное мышление», обнаружив статистическую значимость ( $t=-2,569$ ,  $p\leq 0,026$ ). Возможно, у данной категории молодых людей произошли какие-либо значимые изменения в жизни, повлиявшие на их восприятие окружающего мира, и себя в частности. Молодость - период активных изменений в жизнедеятельности, сопровождаемый с одной стороны продолжающимся познанием окружающей действительности и себя в ней, а с другой большим количеством позитивных изменений и событий в жизни молодого человека. На данном этапе не представляется возможным точнее объяснить динамику подобного рода в контрольной группе, поскольку требуется дополнительный сбор информации, не входящий в задачи данного исследования.

Рассмотрим результаты исследования самоактуализации в группах молодых людей. Ретестирование после тренинга позволяет обнаружить повышение показателей самоактуализации в экспериментальной группе практически по всем шкалам теста. Разброс в количестве пунктов составляет 0,08-3,75. Самый широкий порог обнаружен по шкале «гибкость поведения». Данные отражены на рисунке 3.3.

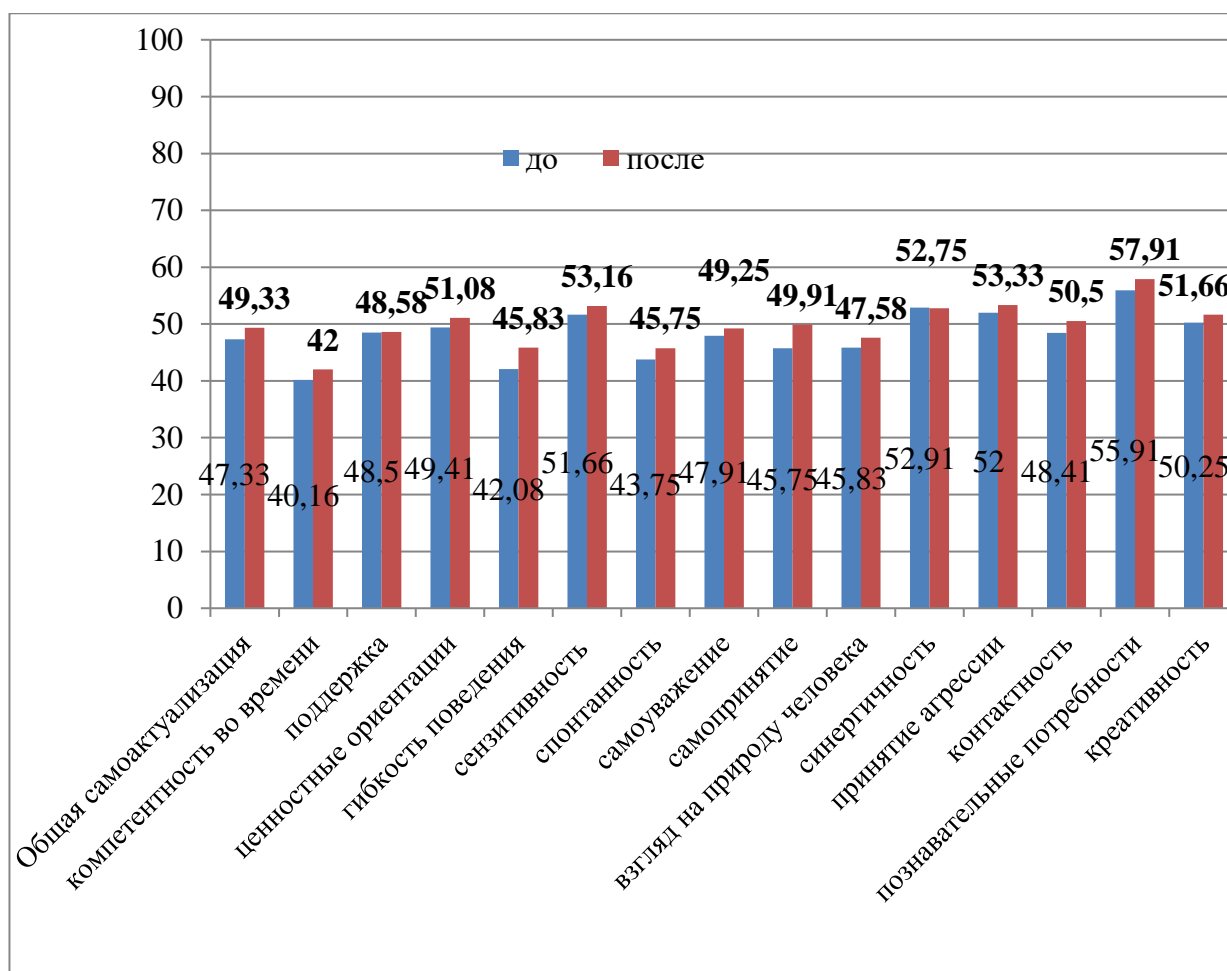
Статистически различия также подтверждаются по большинству субшкал теста самоактуализации (12 из 15). А именно, - получены статистически значимые различия по шкале «компетентность во времени» ( $t= -5,011$ ,  $p\leq 0,000$ ), что позволяет сделать вывод о том, что после участия в тренинге у группы молодых людей возросло понимание экзистенциальной ценности жизни «здесь и сейчас».

Увеличилась способность наслаждаться текущим моментом, не сравнивая его с прошлым опытом, и не обесценивая предвкушением будущих успехов. Результаты статистической обработки представлены в таблице П.7.3.

Молодые люди 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»  $t=-4,220$ ,  $p\leq 0,001$ ).

После участия в тренинге прогрессирует также уверенность в себе и доверие 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.





**Рисунок 3.3. Результаты исследования самоактуализации у молодых людей «до» и «после» тренинга. Экспериментальная группа**

Полученные различия по шкале «сензитивность» ( $t=-3,317$ ,  $p\leq 0,007$ ) позволяют заключить, что чувствительность молодых людей к своим желаниям и потребностям возросла, то есть, можно сказать, что респонденты, принявшие участие в тренинге, освобождаются от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности.

Также 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. Возросла способность принять и понять себя в естественной и необходимой мере, вопреки своим слабостям и недостаткам. А также не только обнаружить в себе природную агрессивность, но и понять ее позитивные аспекты влияния на личность. Возможность сосуществования дуалистичных чувств, а также других сложных понятий, может быть прослежена через статистически значимые различия по шкале «взгляд на природу человека» ( $t=-3,656$ ,  $p\leq 0,004$ ).

Вместе с тем, изменения в межличностной чувствительности у молодых людей «до» и «после» участия в тренинге, позволяют зафиксировать значимые различия по шкале «контактность» ( $t=-4,614$ ,  $p\leq 0,001$ ). Респонденты, прошедшие тренинг, получили возможность актуализировать способность устанавливать осмысленные и глубокие отношения с близкими людьми, проявляя доброжелательность и участие.

Полученные различия по шкале «познавательные потребности» ( $t=-6,633$ ,  $p\leq 0,000$ ) свидетельствуют о том, что возможность понимать и познавать человеческое бытие, познавательные потребности в целом, прогрессирует у молодых людей, участвовавших в тренинге личностного роста.

Творческую адаптацию к произошедшим изменениям позволяет констатировать тот факт, что получены статистические различия по шкале «креативность» ( $t=-4,214$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Оказавшись в новых для себя ситуациях и ролях, участники тренинга обрели возможность положить в свою «копилку опыта» новые способы манипулирования с действительностью, в результате которой они смогут стать более адаптивными.

Статистически значимые различия двух средних наблюдаются 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 и вместе с этим не терять уважения к самому себе, позитивное самооценивание, и уверенность в том, что способен выстоять.

Таким образом, в результате тренинга, можно наблюдать упрочнение основных, концептуальных психологических структур, характеризующих и управляющих личностным поведением и состоянием участвовавших в нем молодых людей.

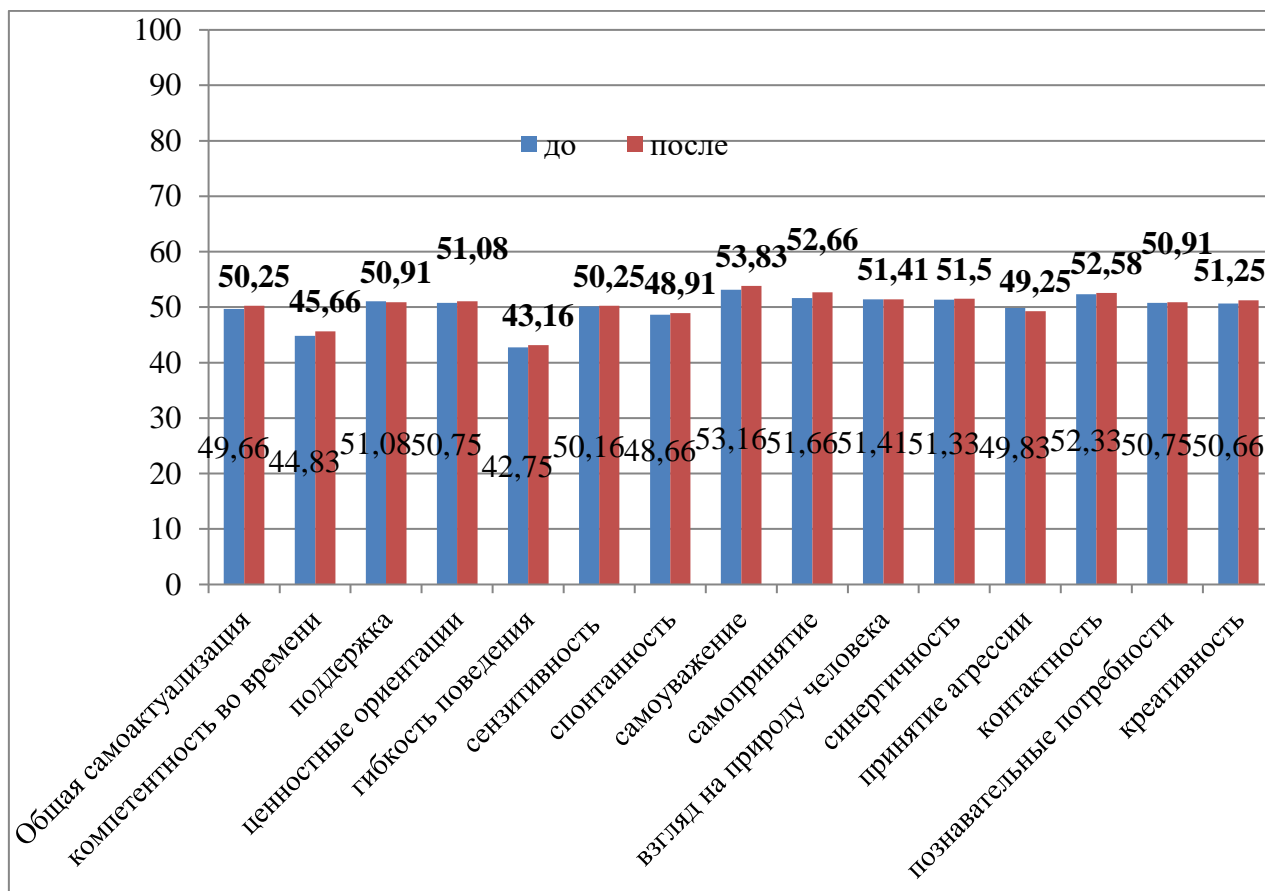
Показатели шкал теста самоактуализации у контрольной группы разнятся незначительно, позволяя сделать вывод о том, что не произошло существенных изменений за период подготовки и проведения тренинга. Данные отражены на Рисунке 3.4.

Для определения статистически значимой разницы воспользуемся критерием Стьюдента для зависимых выборок. По результатам статистической обработки в контрольной группе были получены результаты, представленные в таблице П.7.4.

Поскольку наша самооценка и самоуважение зависят от интеграции опыта, связанного с решением жизненных задач, можно предположить, что на данном возрастном этапе для респондентов события складываются весьма благоприятно.

Значимая статистическая разница двух средних в контрольной группе была обнаружена лишь по шкале «самоуважение» ( $t=-2,602$ ,  $p\leq 0,025$ ). Очевидно, за время проведения эксперимента способность уважать себя претерпела изменения. Поскольку

молодость- время активных событий в жизни молодого человека, можно предположить, что у большинства респондентов могли произойти такие изменения, которые позволили ценить себя, и испытывать положительные переживания по отношению к своей личности.



**Рисунок 3.4. Результаты исследования самоактуализации у молодых людей «до» и «после» тренинга. Контрольная группа**

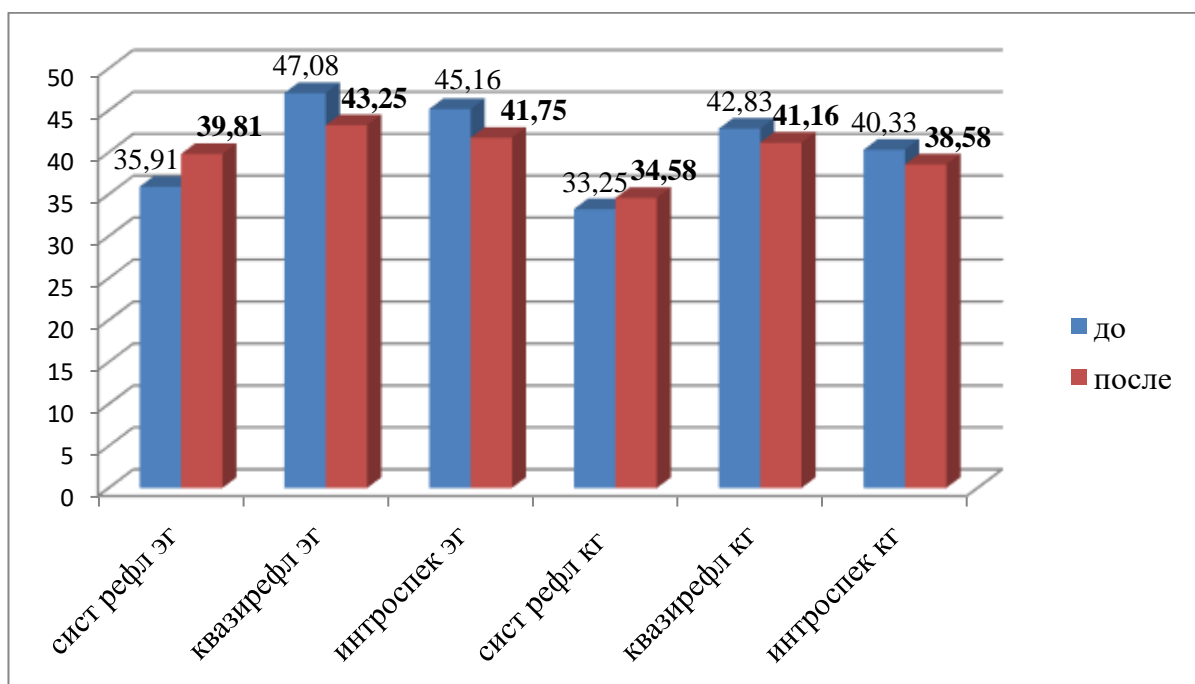
Таковыми позитивными событиями для молодых людей 20-25 лет может быть успешная сдача экзаменов, качественные изменения в личной жизни, приобретение финансовой, либо любой другой независимости, изменения социального статуса и т.д.

Рассмотрим результаты Дифференциального опросника типа рефлексии у двух групп молодых людей. Результаты средних показателей представлены на рисунке 3.5.

Интересно отметить, что в экспериментальной группе перед тренингом, наблюдались в основном молодые люди с преобладающим квазирефлексивным и интроспективным типом рефлексии (5 и 6 из 12 соответственно). После занятий показатели несколько изменились в пользу системного типа рефлексии. Средние показатели системной рефлексии выросли в среднем на 3,9 пункта, в то время как по двум остальным типам рефлексии уменьшились (квазирефлексия на 3,83 пункта, интроспекция на 3,41 пункта).

Количество молодых людей с преобладающим системным видом рефлексии выросло с 1 до 3 респондентов, квазирефлексивный тип у экспериментальной группы после проведения тренинга обнаруживается у 4 человек, интроспективный у 5 молодых людей.

Для получения статистической разницы средних в двух группах молодых людей, мы также воспользовались t-критерием Стьюдента для зависимых выборок. Сравнивая полученные данные с табличными показателями, в экспериментальной группе была обнаружена статистически значимая разница по всем типам рефлексии (Таблица П.7.5.)



**Рисунок 3.5. Дифференциальный тип рефлексии «до» и «после» тренинга у двух групп**

Это означает, что молодые люди 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. Как уже отмечалось ранее, рефлексивные процессы зрелой личности отличаются согласованностью всех типов, т. е. объединением полюса объекта, при которой личность, отрываясь от актуальной жизненной ситуации, способна фантазировать и оперировать абстрактными понятиями (квазирефлексия), и полюса субъекта, связанного с сосредоточенностью на собственном состоянии (интроспективная рефлексия). Это позволяет выделить системный вид рефлексивной деятельности, позволяющий охватить одновременно оба эти полюса.

Системная рефлексия представляет собой полноценное рефлексивное отношение и играет важную роль в процессах саморегуляции личности. Так, молодые люди, у которых преобладает системный вид рефлексии, приобретают возможность четче видеть себя в

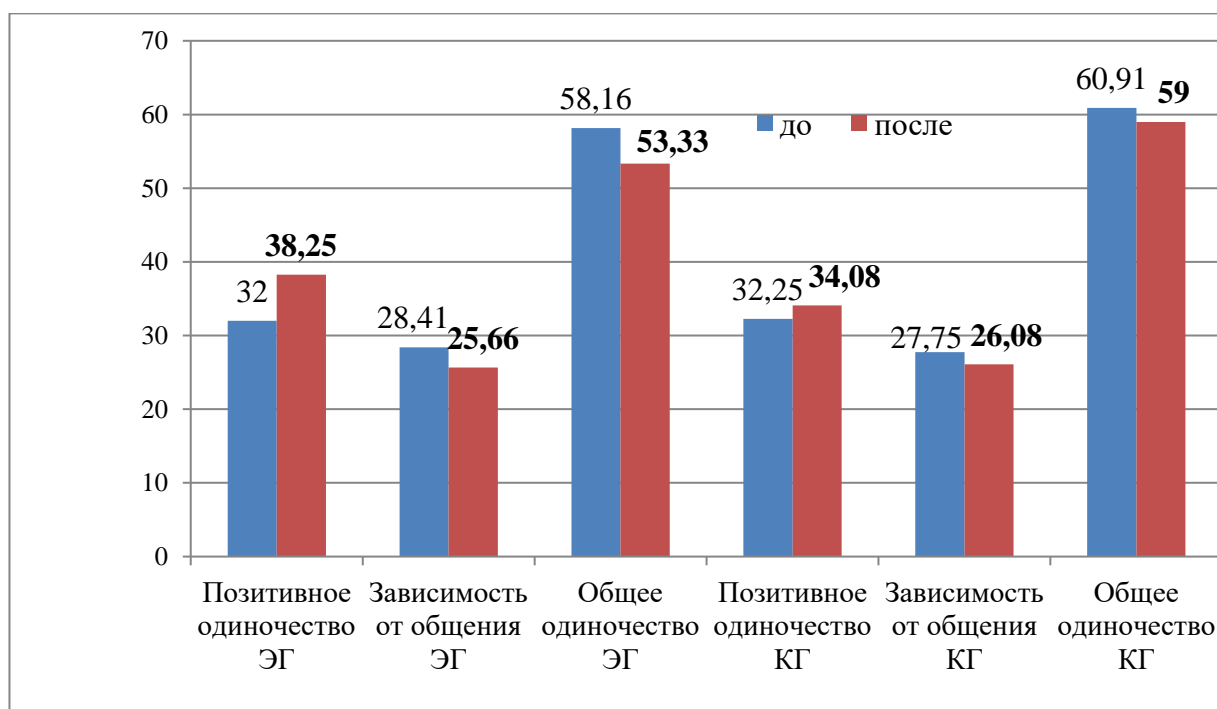
своем психологическом времени. Анализ «Я» во временном пространстве позволяет анализировать и корректировать этот образ на протяжении своей жизни.

Стоит отметить, что ранее нами были получены корреляционные связи между типами рефлексии и типами переживания одиночества (П.5.7.), а это значит, что в данных рефлексивных процессах немаловажная роль отводится способности личности к аутокоммуникативным процессам, возможности общаться с самим собой. Положительная корреляция между системной рефлексией и позитивным отношением к одиночеству ( $r=0,271$ ,  $p\leq 0,00$ ) демонстрирует для личности, обладающей системной рефлексией, доступность к объемному видению, как самого себя, так и окружающего мира во всех его альтернативах.

Поэтому позитивное отношение к одиночеству с его положительными эмоциями в связи с уединением, толерантностью к ситуациям одиночества, является неперенным условием такой психологической работы, где и реализуется системная рефлексия.

Данная пауза, взятая в отношениях с окружающей действительностью, является основой для самопознания и работы со своим внутренним миром, наполняет личность новыми смыслами, обогащает ее изнутри и извне, и способствует саморазвитию личности.

Рассмотрим данные дифференциального опросника переживания одиночества в экспериментальной и контрольной группах «до» и «после» эксперимента. Данные отражены на Рисунке 3.6.



**Рисунок 3.6. Дифференциальный опросник переживания одиночества «до» и «после» тренинга у двух групп**

Как видно из Рисунка 3.6., средние показатели по типу «позитивное одиночество» выросли на 6, 25 пунктов, в то время как по двум другим типам уменьшились- зависимость от общения- 2,75 пункта и общее переживания одиночества- 4,83 пункта.

Сравнивая данные с контрольной группой, также можно отметить незначительную разницу в полученных пунктах (от 1,67 до 1,91 пункта).

Статистически значимая разница в экспериментальной группе была получена по всем типам переживания одиночества (П.7.6). Молодые люди, участвовавшие в тренинге, 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.

Как видно из рисунка 3.6., респонденты из экспериментальной группы стали менее подвержены зависимости от общения ( $t= 3,527$ ,  $p\leq 0,005$ ) и актуальному ощущению одиночества (общее одиночество  $t=8,217$ ,  $p\leq 0,000$ ).

Поскольку средние показатели по типу «позитивное одиночество» возросли, снижение выраженности двух остальных являются естественным следствием. 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.

Анализируя данные, полученные в результате статистической обработки в контрольной группе, можно отметить значимую разницу по типу «зависимость от общения» ( $t=2,932$ ,  $p\leq 0,014$ ).

Очевидно, в контрольной группе изменилось отношение к неприятию одиночества и способности оставаться наедине с самим собой. Природа данного явления представляется неясной в контексте данного исследования, поскольку в период проведения тренинга, контрольная группа не подвергалась никакому дополнительному изучению. Все же стоит отметить, что молодость характеризуется большим количеством изменений и событий в жизни молодого человека, и тот факт, что средние показатели шкалы «зависимость от общения» несколько снизились, может говорить о том, что респонденты стали с большей выборочностью относиться к своему окружению. Возможно, возрастающая независимость, или иные жизненные события позволили им избежать поиска общения любой ценой, или

по любому поводу, заставив тратить это время на реализацию более важных жизненных решений и задач.

Таким образом, анализ эффективности программы тренинга по повышению рефлексивности позволил сформулировать нам следующие выводы:

- статистическая обработка данных по методике личностной зрелости в экспериментальной группе определила значимые изменения по показателю «общая личностная зрелость» ( $t=-3,409$ ,  $p\leq 0,006$ ) а также ее компонентам «терпимость» ( $t=-3,546$ ,  $p\leq 0,005$ ), «позитивное мышление» ( $p=-4,212$ ,  $p\leq 0,001$ ), «самостоятельность» ( $p=-3,783$ ,  $p\leq 0,003$ );

- статистические различия в экспериментальной группе подтверждаются по большинству субшкал самоактуализационного теста (12 из 15): «компетентность во времени» ( $p=-5,011$ ,  $p\leq 0,000$ ), «ценностные ориентации» ( $t=-4,690$ ,  $p\leq 0,001$ ), «гибкость поведения» ( $t=-4,220$ ,  $p\leq 0,001$ ), «спонтанность» ( $t=-6,141$ ,  $p\leq 0,000$ ), «сензитивность» ( $t=-3,317$ ,  $p\leq 0,007$ ), «самопринятие» ( $t=-8,016$ ,  $p\leq 0,000$ ), «принятие агрессии» ( $t=-2,196$ ,  $p\leq 0,050$ ), «взгляд на природу человека» ( $-3,656$ ,  $p\leq 0,004$ ), «контактность» ( $t=-4,614$ ,  $p\leq 0,001$ ), «познавательные потребности» ( $t=-6,633$ ,  $p\leq 0,000$ ), «креативность» ( $t=-4,214$ ,  $p\leq 0,001$ ), «общий показатель самоактуализации» ( $t=-5,138$ ,  $p\leq 0,000$ );

-результаты дифференциального опросника типа рефлексии в экспериментальной группе обнаруживают статистическую разницу по всем типам рефлексии: системная рефлексия ( $t=-4,195$ ,  $p\leq 0,001$ ), квазирефлексия ( $t=2,390$ ,  $p\leq 0,036$ ), интроспекция ( $t=4,214$ ,  $p\leq 0,001$ );

-статистически значимая разница в экспериментальной группе была получена по всем типам переживания одиночества: позитивное одиночество ( $t=-5,745$ ,  $p\leq 0,000$ ), зависимость от общения ( $t=3,527$ ,  $p\leq 0,005$ ) и общее одиночество ( $t=8,217$ ,  $p\leq 0,000$ ).

Обобщая вышесказанное можно отметить, что молодость сопряжена с приобретением более четких линий своего внутреннего мира, новых вех самостоятельности, связанной с обретением новых возможностей и перспектив развития, индивидуальности в принятии решений, постановки целей и достижения их с помощью выбранных решений. Молодой человек продолжает свое становление благодаря тому, что сталкивается с проблемой формирования своего собственного способа жить, быть в различных жизненных обстоятельствах.

Так, 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.



### 3.4. Выводы к главе 3

Полученные результаты сравнительного диагностического анализа результатов после прохождения тренинга позволяют сделать следующие выводы:

1. Повышению уровня рефлексивности и изменению субъективного отношения к одиночеству способствует психологический тренинг, который включает в себя техники и упражнения, способствующие осознанию себя (своей личности) и пониманию других людей. А также открытию и освоению новых возможностей в различных сферах жизни: своих способностей, ценностей, идеалов, интересов; развитию способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к принятию себя и саморазвитию.

2. В результате прохождения тренинга у респондентов отмечается тенденция к возрастанию понимания экзистенциальной ценности жизни «здесь и теперь». Повышается уверенность в себе и доверие к окружающему миру, увеличивается свобода от своих психологических защит, заметно повышается самопонимание и аутосимпатия – естественная основа психического здоровья и цельности личности.

3. Анализ данных, полученных до и после тренинга, позволяет говорить об увеличении количества респондентов с преобладающей системной рефлексией в результате прохождения программы тренинга. Это позволяет нам сделать вывод о том, что гипотеза нашего исследования о том, что тренинг выступает способом коррекции показателей системной рефлексии, расширяет гибкость поведенческого репертуара, связанного с самопознанием, а также границы таких показателей самоотношения, как ответственность, саморазвитие и позитивное мышление, получила подтверждение.

4. Полученные нами результаты могут быть использованы при дальнейшей разработке проблемы рефлексивности и отношения к одиночеству.

## ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

При произношении слова «одиночество» обычно не возникает никаких трудностей с его трактовкой. Каждый человек понимает этот термин в определенном значении. Это означает что термин этот в той мере, в какой он понимается каждым человеком, приобретает множество смыслов, складывающихся из личного опыта каждого из нас.

С одной стороны понимание это связано с отсутствием семьи и родных, с другой стороны термин этот неразрывно связан с состоянием души, неким внутренним состоянием, не затрагивающим наличие или отсутствие близких людей.

В данном диссертационном исследовании особенности одиночества изучаются в его связи с рефлексией и личностной зрелостью личности. Теоретический анализ литературы позволил сформулировать следующие выводы:

1. При взгляде на термин «одиночество», как на психологический феномен, происходит его комплексная оценка с позиций абсолютно разных, противоречивых явлений. Оно может быть рассмотрено как переживание, тормозящее социальное и индивидуальное движение личности, поскольку противопоставляет ей процесс развития, принятия другими, интеграцию в социальное пространство. С другой стороны, субъективно позитивный вид одиночества (или позитивное одиночество), представлено положительной возможностью уединения с самим собой, где переживание собственной уникальности и автономности в конечном счете приводит к возможности быть рефлексирующей, саморазвивающейся личностью.

2. Изучение позитивного аспекта одиночества неизбежно ведет к проблеме личностной зрелости, и поскольку явление это также комплексное, то и к выделению ее определенных компонентов, на которых мы сконцентрировали свое исследовательское внимание. Мы полагаем, что базовые характеристики личностной зрелости представляют собой обобщение трудов многих авторов, у которых мы находим такие компоненты как: ответственность, терпимость, позитивное мышление, самостоятельность, самопринятие, и т.д. По нашему мнению, личностная зрелость должна представлять собой способность быть в ответе за жизненные решения и выборы, реализуемые в отношениях с собой и с другими.

3. Отдельными критериями личностной зрелости, на наш взгляд, связанными с переживанием одиночества, мы выделяем самоактуализационные характеристики, поскольку саморазвитие, стремление к совершенствованию и самореализации являются базовыми составляющими зрелой личности, и несут под собой определенные поведенческие и личностные диспозиции, такие как временная компетентность, поддержка, гибкость поведения, ценностные ориентации, контактность, познавательные потребности, межличностная чувствительность и т.д.

4. Осознанность, или рефлексивность выступает для нас еще одним ключевым моментом, поскольку она неразрывно связана с позитивным переживанием одиночества и качественно отличает его от других, угнетающих личность видов (таких как общее состояние одиночества и зависимость от общения). Способность видеть себя со стороны, комплексно осознавая себя в ситуации обособления, оценивать себя в этом уединении, фокусировать свой мир во внутренних зеркалах, и более того, - видеть в этом возможности изменения, самосовершенствования, кажется нам одним из ключевых таких качественных различий, а также поставлено во главу наших исследовательских изысканий. Мы поддерживаем идею о позитивном влиянии рефлексивности, связанным с осознанным присутствием, поскольку считаем, что данный жизнеутверждающий аспект связан не только с переживанием одиночества, но и с восприятием жизни в целом. В русле многозначности подходов к понятию «рефлексия» мы выделяем Дифференциальную модель рефлексии Леонтьева Д. А., где предусмотрено определенное соотношение рефлексивных аспектов, формирующих структуру рефлексивного отношения личности. Поэтому психологический механизм рефлексивной деятельности представлен тремя различными рефлексивными процессами, такими как: системная рефлексия, квазирефлексия и интроспекция.

По итогам констатирующего и формирующего экспериментов мы пришли к следующим **выводам**:

1. Работающие молодые люди обнаруживают различия по таким компонентам личностной зрелости как ответственность и терпимость. Студенты обнаруживают интроспективный тип рефлексии, в то время как работающие молодые люди системную рефлексия. Средние в группах молодых людей с разным типом занятости статистически различны по всем типам отношения к одиночеству. Оптимистичность и мотивированность таких молодых людей позволяет реализовывать свои стратегии поведения гораздо успешнее.

2. Молодые люди, занятые профессиональной деятельностью, обладают большей степенью выраженности компонентов самоактуализации, по сравнению с респондентами, занятыми учебной деятельностью. Статистические различия выявлены по таким шкалам САТ, как: «общая самоактуализация», «ориентация во времени», «поддержка», «спонтанность», «самопринятие», «контактность», «ценностные ориентации», «гибкость в поведении», «сензитивность».

3. Молодые люди переживают общее одиночество, в то время как девушки обладают более выраженной тенденцией к позитивному переживанию одиночества, а также

молодые люди обладают более выраженными показателями по шкалам агрессивности и креативности самоактуализационного теста.

4. Молодые люди с различным отношением к одиночеству также 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.

5. 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.

6. 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.

7. Полученные результаты после воздействия тренинга продемонстрировали, что изменению отношения к одиночеству может способствовать психологический тренинг, включающий в себя 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. Отрицательные, постулирующие одиночество, как нечто разрушающее, ограничивающее возможности человека, либо положительное, - относящее одиночество к одному из условий для творчества и самопознания, осмыслению и осознанию происходящего и как возможности для отдыха.

Многоаспектность этого феномена кажется нам удивительной и непредсказуемой в контексте каждой личности, проживающей одиночество. В нашей исследовательской работе и заявленной программе тренинга мы подчеркиваем положительные аспекты данного явления.

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.

Поэтому нам представляется возможным реализовать это благодаря специально организованному групповому пространству, в котором различные техники самоанализа, направленные на работу с самовосприятием, изучение мотивов и последствий своего поведения, возможности расширения поведенческих перспектив, а также получение личностной обратной связи и возможности поработать с межличностной чувствительностью станут безопасной и эффективной основой изменения личности.

На основе теоретического и практического изучения данного вопроса, а также согласно результатам проведенного исследования мы разработали ряд практических **рекомендаций**, способствующих продвижению проблемы рефлексивности в сторону ее системности, позволяющих продвигать молодое поколение в сторону большей осознанности и ответственности за собственную жизнь:

1. В первую очередь необходимо обеспечить доступность информации по теме одиночества и ее взаимосвязи с рефлексивными компонентами личности, предоставляемую на доступном и понятном языке, а также демонстрируя ее индивидуальную важность и полезность;

2. 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;

3. Предоставление 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.;

-создание сознательной активной учебной позиции через актуализацию зоны ближайшего развития, посредством изучения феноменов в их комплексной связи с различными дисциплинами, умения самостоятельной работы с информацией и определяя ее важность для себя, а также посредством групповых форм обучения;

-актуализировать в учебном пространстве возможность и желание задавать вопросы, а также находить ответы для них (кто мы? Как это устроено? Как происходят изменения? Как это работает? Почему именно так и может ли по-другому?), устанавливать связь знаний с реальной жизнью;

-мотивировать осознание своих навыков и способностей на разных этапах обучения с помощью принятия решений, что позволяет выработать возможность опоры на самого себя, диалога с самим собой, развивающее рефлексивные способности;

4. Как один из способов изменения показателей рефлексивности, может быть рекомендован составленный нами тренинг развития рефлексивности, эмпирически доказавший свою пользу для респондентов. Анализ данных, полученных до и после тренинга, позволяет говорить об увеличении количества респондентов с преобладающей системной рефлексией в результате прохождения программы тренинга. Это позволяет нам сделать вывод о том, что гипотеза нашего исследования о том, что тренинг выступает способом коррекции показателей системной рефлексии, получила подтверждение.

В заключении хотелось бы еще раз подчеркнуть важность изучаемой темы, демонстрируемую через сегодняшнее пренебрежение самим собой, излишнюю включенность в деятельность без осмысления ее важности для самого себя, бездумную подверженность массовым тенденциям, а также страх оказаться наедине с самим собой, связывающий многие актуальные сегодня психологические феномены.

Субъективное отношение к одиночеству объединяет многие психологические проблемы современного общества, такие как проблемы самооценки и самоотчуждения, социального «Я», выражаемого во взаимоотношениях с другими, также аспекты привязанности, формирующиеся в раннем детстве и многие другие.

Непроходящая актуальность изучения данных тем во многом связана в первую очередь с отношением человека к самому себе, и всей совокупности связанных с этим психологических компонентов. Масштабность и универсальность данного явления открывает широкие возможности для последующего изучения данного феномена.

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. Первый зарегистрированный случай коронавирусной инфекции в Молдове пришелся на 7 марта, 2020 года. На сегодняшний день, наша страна, как и большинство других, до сих пор находится во власти пандемии, которая диктует абсолютно иные способы существования в обществе. Это открывает самый широкий простор для изучения феномена одиночества в контексте разнообразных социальных и личностных детерминант.

Изменились особенности взаимодействия между людьми: дистанционное образование и трудовая деятельность получили абсолютно новый уровень развития, увеличилось использование цифровых технологий в процессе общения на дистанции, возросла социальная изоляция, связанная с уменьшением числа контактов лицом к лицу и

недостатком близких отношений. Обострились тревожные, депрессивные, агрессивные тенденции на фоне ограничений, связанных с передвижением, социальным устройством на уровне государств, а также возросших рисков, связанных со здоровьем и благополучием социума.

Это время глобальных изменений не только в мировой экономике, или социальном общежитии. 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. BUCUR E., BOZA M. Sentimentul de singurătate și strategiile de coping la persoanele văduve și divorțate. In: *Psihologia socială. Buletinul Laboratorului de Psihologia Câmpului Social. Iași, Polirom, 2008, nr 21, p. 23-37. ISSN 1454-5667*
4. BUNESCU A. *Cunoaște-te pe tine însuși*. București: PACO, 1995. 285 p. ISBN 978-9975-76-213-7
5. CERNIȚANU M. *Stimularea dezvoltării motivației de autoactualizare la studenți*: autoref. tezei dr. în psih. Chișinău, 2007. 23 p.
6. CUZNEȚOV, L. Familia ca proiect existențial. Management familial. Chișinău: Tipografia Primex-Com, 2018, 323 p. ISBN. 978-9975-3232-7-7.
7. FLOREA E. ș. a. Aspecte medico – sociale a stării de sănătate a persoanelor singuratice din mediul urban. In: *Anale Științifice ale USMF "Nicolae Testemițanu"*. Ed. a 12-a. Chișinău: CEP Medicina, 2011, vol. 2: Probleme actuale de sănătate publică și management, pp. 311-315. ISSN 1857-1719
8. FLOREA E. ș. a. Unele particularități ale influenței factorilor socio – economici asupra fenomenului de singurătate. In: *Anale Științifice ale USMF "Nicolae Testemițanu"*. Ed. a 12-a. Chișinău: CEP Medicina, 2011, vol. 2: Probleme actuale de sănătate publică și management, pp. 306-311. ISSN 1857-1719
9. NEDELUCU M. *Singurătatea. Strategii de adaptare și control*: autoref. tezei de dr în psihologie. Univ. „Babes Bolyai”. Cluj, 2011. 45 p.
10. NEGURĂ I., CERNIȚANU M. Self-actualization sau autoactualizarea - o condiție a dezvoltării personalității. In: *Materialele conferinței internaț. de bioetică*. Chișinău, 2001. pp. 126-127.
11. PLĂMĂDEALĂ V. Diminuarea singurătății la tinerii contemporani. In: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2016, nr. 3-4, p. 13-20. ISSN 2537-6276
12. PLĂMĂDEALĂ V. Incursiuni în filosofia singurătății. In: *Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului*: conf. de totalizare a muncii șt. și șt.-didactice a corpului profesoral-didactic pentru anul 2011. Univ. Ped. de Stat „Ion Creangă”. Ch.: S. n., 2012, vol. 1, p. 210-216. ISBN 978-9975-46122-1
13. PLĂMĂDEALĂ V., PERJAN C. Genul ca determinantă a singurătății. In: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2014, № 37. p. 129-135. ISSN 1857-0224
14. RACU I. Dezvoltarea stimei de sine la vârsta adolescentă. In: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2014, № 37. p. 69-77. ISSN 1857-0224
15. RACU I. Dezvoltarea conștiinței de sine la vârsta preșcolară. In: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2014, № 36. p. 39-59. ISSN 1857-0224
16. RACU I. Dezvoltarea conștiinței de sine la diferite etape de vîrstă. In: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială*. Chișinău, 2014, № 35. p. 49-58. ISSN 1857-0224
17. SILVESTRU A. *Cunoaște-te pe tine însuși*. Chișinău, Editura Lumina, 1983. 142 p. ISBN 978-9975-4400-9-7



18. TOLSTAIA S. *Particularități psihologice ale autoactualizării femeii de vârstă mijlocie*: teză de dr. în psihologie. Chișinău: USM, 2010. 240 p.
19. 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
20. TOMA N. Mecanismul reflexiv de reglare și diminuare a anxietății situaționale/ academice la studenți. In: *Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, Chișinău*, 2015, № 9(89). p. 196-202. ISSN 1857-2103
21. TOMA S. Autoeducația – sens și devenire. In: *Editura didactică și pedagogică*, București, 1983. 129 p. ISSN 2345-1025
22. АБУЛЬХАНОВА К.А. *Сознание как жизненная способность личности*. Психологический журнал. 2009. Т. 30, № 1. С. 32–43. ISSN 0205-9592
23. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ К. А. *Стратегия жизни*. Москва: Мысль, 1991. 299 с. ISBN 5-244-00380-1
24. АНАНЬЕВ Б. Г. *О проблемах современного человекознания*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 272 с. ISBN 5-272-00289-X
25. АНАНЬЕВ Б.Г. *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. ISBN 978-5-49807-869-4
26. АНДРЕЕВА О.В. Особенности проявления агрессии подростками с точки зрения гендерного подхода. В: *Науковедение*. Выпуск № 6 (25), 2014. ISSN 2223-5167
27. АНЦИБОР Л. Субъективная картина мира и образ жизни как источник развития и формирования зрелой личности. In: *Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației*, 2011, № 9(49). p. 53-161. ISSN 1857-2103
28. 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
29. АНЦЫФЕРОВА Л. И. К психологии личности как развивающейся системы. В: *Психологический журнал*, 2009, т. 30, № 6. с. 30-39. ISSN 0205-9592
30. АСМОЛОВ А.Г. *Психология личности: Принципы общепсихологического анализа*. Москва, Смысл, 2001. 416 с. ISBN 5-89357-101-0
31. БАРУЛИН В.С. *Социальная философия*. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 560 с. ISBN 5-8183-0072-2
32. БАУМАН З. *Индивидуализированное общество*. Москва: Логос, 2005. 390с. ISBN 5-98704-075-2
33. БАУМАН З. *Текущая современность*. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 240с. ISBN 978-5-469-00034-1
34. БАУМАН З. *Глобализация. Последствия для человека и общества*. Москва: Весь Мир, 2004. 188с. ISBN 5-7777-0303-8
35. БЕМ С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. Москва: РОССПЭН, 2004. 336 с. ISBN 5-8243-0587-0
36. БЕНДАС Т.В. Гендерная психология. Учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 431 с. ISBN 5-94723-369-X
37. БЕРН Ш. Гендерная психология. Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. 320 с. ISBN 5-93878-019-5

38. БОНДАРЕНКО А.Ф. *Социальная психотерапия личности (психосемантический подход)*. Киев: КГПИИЯ, 1991. 189 с. ISBN 5-7707-1901-х
39. БОНДАРЕНКО О. *Концептуальные подходы к проблеме одиночества*. În: *Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației*, 2018. № 9 (119). pp. 319-322. ISSN 1857-2103
40. 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
41. 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
42. 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
43. 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
44. 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
45. 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
46. БРУШЛИНСКИЙ А. В. Деятельность, действие и психическое как процесс. В: *Вопросы психологии*, 1984, № 5, с. 17 — 29. ISSN 0042-8841
47. БУЛЫЧЕВ И.И. О гендеристике и ее ключевые понятия. В: *Теоретический журнал «CREDONEW»* №3. 2005. С. 26-51. ISSN 1993-808X
48. ВАРБАН И. *Взаимосвязь между смысложизненными ориентациями, направленностью личности и уровнем ее самоактуализации*. Дис. магистра психологии. Под руков. Негурэ И. Кишинев, 2003. с. 4-7.
49. ВАСИЛЮК Ф.Е. *Психология переживания*. Москва: Изд-во Московского университета, 1984. 200 с. ISBN 978-5-94051-184-7
50. ВЕЙС Р.С. *Вопросы изучения одиночества*. Москва: Прогресс, 1989. с. 114-128. ISBN: 5-01-001589-7
51. ВЫГОТСКИЙ Л. С. *Собрание сочинений*. Том 4. Москва: Педагогика 1984. 433 с. ISBN: 978-5-386-10182-4
52. ВЫГОТСКИЙ Л. С. *Психология*. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. 1008 с. ISBN 5-04-004708-8
53. ГОЛЬДШТЕЙН К. *Абстрактное и конкретное поведение*. В: *Хрестоматия по общей психологии* под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Петухова В.В. Москва: Изд-во Московского университета, 1981. с. 141 – 144. ISBN 978-5-17-048613-7
54. ГОРОДИЛОВА Е. Н. *Самоактуализация и ее связь с интегральной индивидуальностью*. Дис. канд. психол. наук: Пермь, 2002. 244 с.
55. ГРИНУОЛД Д.А. *Базовые принципы гештальттерапии*. В: *Гештальттерапия. Теория и практика*. Пер. с англ. Москва: Эксмо-Пресс, 2000. 320с. ISBN 5-04-004523-9

56. ГРОФ С. *Психология будущего. Уроки современных исследований сознания*. Москва: АСТ, 2002. С. 464. ISBN 5-17-009771-9
57. ГУДЗОВСКАЯ А. А., ШПУНТОВА В. В. О компонентах личностной зрелости. В: *Российский психологический журнал*, 2016, №2. С. 36-46 ISSN 2411-5789
58. ГУТКИНА Н. И. О психологической сущности рефлексивных ожиданий. В: *Психология личности: теория и эксперимент*. Москва, 1982. с. 704. ISBN 978-5-93878-703-2
59. ДАВЫДЕНКО Т.М. Рефлексивное управление школой: теория и практика. Дис. канд. педагогич. наук: Белгород, 1996.
60. ДЕЕВА Н.А. Рефлексивные механизмы самопонимания. В: *Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества*. Кемерово, Комплекс «Графика» 2002. с.123-124. ISSN 2305-5499
61. ДЕЙКМАН А. *Наблюдающее Я. Мистицизм и психиатрия*. Москва: Эннеагон пресс, 2007.с. 256. ISBN 5-91051-009-6
62. ДЕРМАНОВА И. Б., МАНУКЯН В. Р. Личностная зрелость: к определению психологического содержания. В: *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12, Психология. Социология. Педагогика*, 2010, № 4. С. 68 - 73. ISSN 1995-0047
63. ДЖАНЕРЬЯН С. Т. Структура типов профессиональных Я-концепций. В: *Российский Психологический Журнал*, 2005, Т. 2. № 3. С. 78-92. ISSN 2411-5789
64. ДЖЕЙМС У. Психология. Под ред. Л.А. Петровской. Москва: Педагогика, 1991. с. 318. ISBN 978-5-8291-1312-4
65. ДОРЖИЕВА М. О. Особенности самоактуализации личности в юношеском возрасте (на примере студентов ВУЗа). В: *Общество: социология, психология, педагогика*. Краснодар: Хорс, 2016. №. 2. с. 68-71 ISSN 2223-6430
66. ЕЛЯКОВ А.Д. Современная информационная революция. В: *Социологические исследования*, 2003. № 10. С. 29-38. ISSN 0132-1625
67. ЗАБЕЛИНА А. В. Самоактуализация личности студентов как условие психологического здоровья. В: *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 2013. № 9. С. 11–15. ISSN 2304-120X
68. ЗАЙЦЕВА Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. Москва: Смысл, 2002. 80 с. ISBN 5-9268-0113-3
69. ЗАХАРОВА А. В., БОЦМАНОВА М. Э. Особенности рефлексии как психического новообразования в учебной деятельности. В: *Формирование учебной деятельности школьников*. Москва, 1982. с. 152 — 162. ISBN 5-87065-012-7
70. ЗНАКОВ В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема. В: *Психологический журнал*, 2005. Т. 26, № 1. С. 18–28. ISSN 0205-9592
71. ИВАНЧЕНКО Г. В. *Забота о себе: история и современность*. Москва: Смысл, 2009. ISBN 978-5-89357-272-8
72. ИЛЬИН Е.П. *Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины*. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 544 с. ISBN 5-318-00459-8
73. КАГАН В. Е. *Психотерапия для всех и для каждого*. Москва: ЭКСМО- Пресс, 1998. 384 с. ISBN 978-5-89357-374-9
74. КАПТЕРЕВ А.И. *Информатизация социокультурного пространства*. Москва: Фаир-Пресс/Гранд, 2007. с. 512. ISBN 5-8183-0772-7

75. КАРВАСАРСКИЙ Б.Д. *Групповая психотерапия*. Москва: Медицина, 1990. 384 с. ISBN 5-225-00505-5
76. КАРПОВ А.В. *Психология рефлексивных механизмов деятельности*. Москва: ИП РАН, 2004. 424 с. ISBN 5-9270-0052-5
77. КАРПОВ А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. В: *Психологический журнал*, 2003. Т. 24, №5. ISSN 0205-9592
78. КЕЛЛЕРМАН П.Ф. *Психодрама крупным планом: Анализ психотерапевтических механизмов*. Москва: Класс, 1998. 127 с. ISBN 5-86375-093-6
79. КЛЕЦИНА И. С. Развитие гендерных исследований в психологии. В: *Общественные науки и современность*. Москва, 2002. № 3. С. 181-192. ISSN: 0869-0499
80. КЛЮЕВА Н.В., СВИСТУН М.А. *Программы социально-психологического тренинга*. Ярославль: Психодиагностика, 1992. 66 с. ISBN 5-305-00083-1
81. КОЖОГУЛОВА Ж.Д., ДАВЫДОВА Ю.А. Гендерные особенности осознания, переживания и способов преодоления одиночества молодежью. В: *Вестник КРСУ*, 2010. Том 10. № 11. С. 21-25. ISSN 1694-6839
82. КОН И. С. Многоликое одиночество. В: *Знание - сила*, 1986. № 12. 42 с. ISSN 0130-1640
83. КОН И. С. *Психология юношеского возраста*. Москва: Просвещение, 1979. 170 с. ISBN 978-5-458-35887-3
84. КОН И. С. *Социальная психология*. Москва; Воронеж, 1999. 255 с. ISBN 5-89395-106-9
85. КОРЧАГИНА С.Г. *Генезис, виды и проявления одиночества*. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2005. 196с. ISBN 5-01-001589-7
86. КОРЧАГИНА С. Г. *Психология одиночества: учебное пособие*. - Москва: Московский психолого-социальный институт, 2008. -228 с. ISBN 978-5-9268-0781-6
87. КУЛЮТКИН Ю. Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий. В: *Психологические исследования интеллектуальной деятельности*. Москва, 1979, с. 22 — 28. ISSN 2075-7999
88. ЛАДЕНКО И.С. Феномен рефлексивного стиля мышления и генетическая логика. В: *Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации: материалы Второй Всероссийской конференции «Рефлексивные процессы и творчество»*. Новосибирск, 1995. С. 8–25. ISSN 2075-7999
89. ЛЕВИН К., БАНДУРА А. *Гештальт-психология и социально-когнитивная теория личности*. Москва: Прайм-еврознак, 2007. 128 с. ISBN 5-93878-377-1
90. ЛЕДЕР С. Этические аспекты в психотерапии. В: *Транскультуральные исследования в психотерапии*. Под ред. С.В. Кабанова. Львов, 1989. С. 27-35. ISBN 978-966-526-140-7
91. ЛЕОНТЬЕВ Д. А. *Лекции по общей психологии*. Москва: Смысл, 2001. 511 с. ISBN 5-98227-070-9
92. ЛЕОНТЬЕВ Д.А. Восхождение к экзистенциальному миропониманию. В: *Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений*. Под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2007. С. 3–12. ISSN 1819-2653
93. ЛЕОНТЬЕВ Д.А. Дискурс свободы и ответственности (доклад с обсуждением). В: *Вестник Московского университета. Серия 7, Философия*. 2006. № 5. С. 95–113. ISSN 2074-8132

94. ЛЕОНТЬЕВ Д.А. *Очерк психологии личности*. Москва: Смысл, 1993. 43 с. ISBN 5-85494-012-4
95. ЛЕОНТЬЕВ Д.А. *Психология смысла*. Москва: Смысл, 2003. 488 с. ISBN 5-89357-082-0
96. 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
97. ЛЕОНТЬЕВ Д.А. АВЕРИНА А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции. В: *Психологические исследования*. 2011. ISSN 2075-7999.
98. ЛЕОНТЬЕВ Д.А., Лаптева Е.М., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности. В: *Рефлексивные процессы и управление: сб. материалов VII Междунар. симп., Москва, 15–16 окт. 2009 г.* / под ред. В.Е.Лепского. Москва: Когито-Центр, 2009. С. 145–150. ISSN 2075-7999
99. ЛЕОНТЬЕВ Д. А., ОСИН Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: От Объяснительной модели к дифференциальной диагностике. В: *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135. ISSN 2541-9226
100. ЛЕОНТЬЕВ Д. А., ОСИН Е. Н., САЛИХОВА А. Ж. Переживание одиночества: негативные и позитивные аспекты. В: *Психология общения: тренинг человечности. Тезисы международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л.А. Петровской*. Москва: Смысл, 2007. С. 320-322. ISSN 0130-5522
101. ЛЕОНТЬЕВ Д.А., САЛИХОВА А.Ж. Взгляд на себя со стороны как предпосылка системной рефлексии. В: *Материалы IV Всероссийского съезда РПО., Москва, 18–21 сент. 2007 г.* Ростов-на-Дону: Кредо, 2007. Т. 2. С. 237–238. ISBN 978-5-89357-358-9
102. ЛЕПСКИЙ В.Е. Рефлексия в работах Г.П. Щедровицкого и В.А. Лефевра. В: *Рефлексивный подход: от методологии к практике*. Под ред. В.Е. Лепского. Москва: Когито-центр, 2009. С. 27–38. ISBN 978-5-89353-297-5
103. ЛЕФЕВР В. *Рефлексия*. Москва: Когито-центр, 2003. 496 с. ISBN 5-89353-053-5
104. ЛИПОВЕЦКИ Ж. *Эра пустоты. Эссе о современном индивидуализме*. Санкт-Петербург: «Владимир Даль», 2001. 336с. ISBN 5-93615-012-7
105. ЛИСИНА М.И., СИЛЬВЕСТРУ А.И. *Психология самопознания у дошкольников*. М.И. Лисина, А.И. Сильвестру. Кишинев: Штиинца, 2004. 399 с. ISBN - 5-55921-377-8
106. ЛЮБЯКИН А. А., ОКОНЕЧНИКОВА Л. В. Исследование одиночества у студентов. В: *Педагогическое образование в России*, 2016. № 2, стр. 149-156. ISBN 978-5-4362-0074-3
107. МАЛКИНА-ПЫХ И.Г., ТАЛАНОВ В.Л. *Справочник практического психолога*. Москва: Эксмо, 2003. 923 с. ISBN 978-5-699-42245-6
108. МАСЛОУ А. *Мотивация и личность*. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 352 с. ISBN 978-5-459-01029-9
109. МАСЛОУ А. *Новые рубежи человеческой природы*. Москва: Смысл, 2011. 496 с. ISBN 978-5-91671-116-5
110. МАСЛОУ А. *Психология бытия*. Москва: «Ваклер», 1997. 304 с. ISBN 5-87983-048-9
111. МАСЛОУ А. *Самоактуализация. Психология личности: Тексты*. Москва: Изд. МГУ, 1982. с.108-118. ISBN 5-89357-027-8
112. МАТЮШКИН А. М. Основные направления исследований мышления и творчества. В: *Психологический журнал*, 1984, т. 5, № 1, с. 9 -17. ISSN 0205-9592

113. МАЦУТА В.В. Общение с самим собой. В: *Коммуникативное измерение в психологической антропологии*. Под ред. В.И. Кабрина. Томск: Иван Федоров, 2007. С.109-123. ISBN 978-5-94621-563-3
114. МЕЛЬНИК Л. В. Переживание чувства экзистенциального одиночества у юношей с высоким уровнем креативности. В: *Известия ТулГУ. Серия. Психология*. Вып. 4. Тула: ТулГУ, 2004. С. 330–335. ISSN 2071-6176
115. МИД М. Одиночество, самостоятельность и взаимосвязь в контексте культуры. В: *Лабиринты одиночества*. Москва: Прогресс, 1989. ISBN 5-01-001589-7
116. МИРИМАНОВА М.А. Рефлексия как механизм развития самоорганизующихся систем. В: *Развитие личности*, 2001. №1. ISSN 2073-9788
117. МИЮСКОВИЧ Б. Одиночество: междисциплинарный подход. В: *Лабиринты одиночества*. Москва: Прогресс, 1989. ISBN 5-01-001589-7
118. МИЛЮТИНА Е. *Психотерапевтические рецепты на каждый день*. Москва: Класс, 2001. 372 с. ISBN 5-86375-037-5
119. МОКШАНЦЕВ Р. И., МОКШАНЦЕВА А. В. *Социальная психология*. Москва: ИНФРА-М, 2001. 408 с. ISBN 5-16-000817-9
120. МУСТАКАС К. *Большие проблемы маленьких детей*. Москва, 2003. 384с. ISBN 5-699-01964-2
121. МЭЙ Р. *Человек в поисках себя*. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 224 с. ISBN 978-5-88230-280-0
122. НЕМОВ Р. С. *Психология*. Москва: Юрайт, 2010. 639 с. ISBN 978-5-9916-0223-5
123. ОЛПОРТ Г. *Становление личности. Избранные труды*. Под общей редакцией Леонтьева П. А. Москва: Смысл, 2002. 462 с. ISBN 5-89357-098-7
124. ОСИН Е.Н., ЛЕОНТЬЕВ Д.А. Внутренняя структура дифференциального опросника переживания одиночества. В: *Современная психодиагностика в период инноваций: сборник тезисов II Всероссийской научной конференции*. Челябинск: ЮУрГУ, 2010. С. 132-135. ISBN 978-5-696-04705-8
125. ОСИН Е.Н., ЛЕОНТЬЕВ Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО): структура и свойства. В: *Психология. Журнал Высшей Школы экономики*, 2013, Т. 10, № 1. С. 55–81. ISSN 2541-9226
126. ПЕРЛЗ Ф. *Опыты психологии самопознания*. Москва: Гиль-Эстель, 1993. 250 с. ISBN 5-88230-009-6
127. ПЕРЛМАН Д., ПЕПЛО Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству В: *Лабиринты одиночества*. Москва: Прогресс, 1989. ISBN 5-01-001589-7
128. ПОКРОВСКИЙ Н. Е. *Лабиринты одиночества*. Москва: Прогресс, 1989. 624 с. ISBN 5-01-001589-7
129. ПОРТНОВА А. Г. *Онтопсихология зрелости: монография*. ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». Кемерово: Куз-бассвузиздат, 2009. 208 с. ISBN 978-5-835-30967-2
130. ПОРТНОВА А.Г. *Психологическая защита в контексте социально-психологической адаптации и развития личности: монография*. ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2008. 188 с. ISBN 978-5-8353-0861-3

- 131.ПОРТНОВА А. Г., БОГОМОЛОВ А. М. Психологические эффекты развития: личностная и адаптационная зрелость В: *Problems of psychology in the 21st century*. Volume 1, 2012. С. 81-89. ISSN 2029-8587
- 132.ПУШКИН Б. Н. *Проблемы эвристики*. Москва, 1969. 272 с. ISBN 5-86146-021-3
- 133.ХРЯЩЕВА Н. Ю. *Психогимнастика в тренинге*. Санкт-Петербург: Речь, Институт тренинга, 2001. 250 с. ISBN 978-5-9268-1677-5
- 134.ПЕТРОВСКИЙ А.В., ЯРОШЕВСКИЙ М.Г. *Психология*. Москва: Академия, 2009. 512 с. ISBN 978-5-7695-6204-4
- 135.РАЗУМНИКОВА О. М. *Мышление и функциональная асимметрия мозга*. Новосибирск: Издательство СО РАМН, 2004. 272 с. ISBN: 5-93239-055-7
- 136.РАЗУМНИКОВА О. М., Шемелина О. С. Личностные и когнитивные свойства при экспериментальном определении уровня креативности. В: *Вопросы психологии*, 1999. № 5. С. 130-139. ISSN 0042-8841
- 137.РАЙГОРОДСКИЙ Д. Я. *Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии*. Самара: Бахрах- М, 2017. 640 с. ISBN 5-94648-009-Х
- 138.ХОХЛОВ В. *Психотерапия и духовные практики: подход Запада и Востока к лечебному процессу*. Москва: Вида-П, 1998. 320с. ISBN 985-6327-12-1
- 139.РАЩУПКИНА Ю. В. Психологические основания структуры личностной зрелости. В: *Северо-Кавказский Психологический Вестник*, 2014 № 12/2. С. 38-41. ISSN 2344-6722
- 140.РЕАН А. А. Личностная зрелость и социальная практика. В: *Теоретические и прикладные вопросы психологии*. Санкт-Петербург, 1995. Вып. 1. ISSN 2073-1426
- 141.РИСМЕН Д. ГЛЕЙЗЕР Н., ДЕННИ Р. *Одинокая толпа: изучение изменения американского характера*. Москва, 2001. ISBN 978-0-300-08865-6
- 142.РОДЖЕРС К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 258 с. ISBN 978-5-88230-349-4
- 143.РОДЖЕРС К. Что значит «становиться человеком». В: *Райгородский Д.Я. Психология личности. Т. 1. Хрестоматия*. Самара: БАХРАХ-М, 2000. с.363-378. ISBN 978-5-94648-107-6
- 144.РОДИНА Н.К. Об использовании гендерного анализа в психологических исследованиях. В: *Вопросы психологии*, 1999. № 2. ISSN 0042-8841
- 145.РУБИНШТЕЙН С.Л. *Человек и мир*. Питер, 2012. 224 с. ISBN 978-5-459-00888-3
- 146.РУДАКОВ А.Л. *Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности*. автореф. дис. канд. психол. наук. Москва, 2009.
- 147.РУДЕСТАМ К. *Групповая психотерапия*. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 384 с. ISBN 5-318-00445-8
- 148.РУЖЕНКОВ В. А, РУЖЕНКОВА В. В., ЛУКЪЯНЦЕВА И. С. Методика диагностики личностной зрелости. В: *Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация*, 2016. Вып. 26. С. 65-70. ISSN 2075-4728
- 149.РУСАЛОВ В. М. Психологическая зрелость: единая и множественная характеристика? В: *Психологический журнал*. 2006. Т. 27, № 5. С. 83-97. ISSN 0205-9592
- 150.РУСИНА Н.А. *Болезнь, смысл жизни и акме*. Материалы XII симпозиума Психологические проблемы смысла жизни и акме. Москва: ПИ РАО, 2007. с. 151-152. ISSN 2072-8514

151. САВВА Л. И., СОЛДАТЧЕНКО А. Л., ПЛОТНИКОВА Е. Б., РАБИНА Е. И., РЯЗАНОВА Л. С. *Социализация студентов в профессиональном образовании. Монография.* Москва: Академия Естествознания, 2012. ISBN 978-5-91327-182-2
152. САИДОВ Н. А. Психологические особенности оптимизма зрелой личности. In: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială.* 2014, № 37. p. 103-109. ISSN 1857-0224
153. САЛИХОВА А.Ж., ЛЕОНТЬЕВ Д.А., ОСИН Е.Н. Два аспекта одиночества: эмпирический анализ. В: *Общение—2006: на пути к энциклопедическому знанию. Материалы международной конференции.* Москва: ПИ РАО, 2006. с. 550-555. ISSN 2072-8514
154. СЕМЕНИХИНА М. В. Психологические особенности рефлексии у мужчин и женщин. В: *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»,* 2008. С. 63-79. ISSN 2073-6398
155. СЕМЕНОВ И.Н. Взаимодействие отечественной и зарубежной психологии рефлексии: история и современность. В: *Психология. Журнал Высшей школы экономики.* 2008. Т. 5, N 1. С. 64–76 ISSN 2541-9226
156. СЕМЕНОВ И.Н. *Тенденции психологии развития мышления, рефлексии и познавательной активности.* Москва: Воронеж, 2000. ISBN 978-5-89353-271-5
157. СЕМЕНОВ М. Ю. *Особенности отношения к деньгам людей с разным уровнем личностной зрелости.* Диссертация на соиск. степени канд. психол. наук: 19.00.05. М. Ю. Семенов. Москва: РГБ, 2003. ISBN 5-94621-316-4
158. СЕМЕНОВ И. Н., СТЕПАНОВ С. Ю. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии. В: *Исследование проблем психологии творчества.* Москва, 1983. с. 154 -182. ISSN 2313-6715
159. СКРИПКИНА Т. П. *Психология доверия.* Учебное пособие. Москва: Академия, 2001. 264 с. ISBN 5-7695-0647-4
160. 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
161. СЛОБОДЧИКОВ В. И., ЦУКЕРМАН Г.А. Генезис рефлексивного сознания в младшем школьном возрасте. В: *Вопросы психологии,* 1990. №3. ISSN 0042-8841
162. СЛОБОДЧИКОВ В. И., ЦУКЕРМАН Г. А. Интегральная периодизация общего психического развития. В: *Вопросы психологии,* 1996. № 5. ISSN 0042-8841
163. СМИД Р. *Групповая работа с детьми и подростками.* Москва: Генезис, 2000. 272 с. ISBN 5-85297-025-5
164. СОЛДАТОВА Г.У. *Жить в мире с собой и с другими. Тренинг толерантности для подростков.* Москва: Генезис, 2001. 112 с. ISBN 5-85297-021-2
165. СОЛДАТОВА Е. Л. *Нормативные кризисы развития личности взрослого человека.* Дис. докт. психол. наук. Екатеринбург, 2007. 375 с.
166. СОЛДАТОВА Е. Л., ШЛЯПНИКОВА И. А. Эго-идентичность как системообразующий фактор формирования личностной зрелости. В: *Вестник Южно-Уральского государственного университета.* Серия: Психология, 2010. № 27 (203). С. 66–74. ISSN 2411-1104
167. СТЕПАНОВ С.Ю., МАСЛОВ С.Н., ЯБЛОКОВА Е.А. *Управленческая инноватика: рефлепрактические методы.* Москва, 1993. ISBN 978-5-392-131169-3



168. СТЕПАНОВ С.Ю., СЕМЕНОВ И.Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования. В: *Вопросы психологии*. 1985. № 3. с. 31–40 ISSN 0042-8841
169. 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
170. СТОЛЯРСКАЯ Е.В. Гендерные особенности самоактуализации личности. В: *Женщина. Образование. Демократия*. Материалы 6-ой междунар. междисциплинар. науч.-практ. конф., Минск, 2003. С. 169 - 171. ISSN 2413-4007
171. СУХАРЕВА Н.Ф. Гендерные особенности проявления агрессии участниками образовательного процесса. В: *Система ценностей современного общества, 2011*. №18. С. 234-239. ISBN 978-5-00068-517-4
172. ТИХОМИРОВ О.К. *Психология мышления*. Москва: Академия, 2002. ISBN 978-5-7695-5258-8
173. ТИХОНОВ Г. М. Феномен одиночества: тендерный аспект. В: *Вестник Пермского Университета, 2015*. Философия. Психология. Социология. Выпуск 1 (21). С. 26-30. ISSN 1994-3563
174. ТОЛСТАЯ С. Психологические особенности самоактуализации женщин среднего возраста. Chişinău: CEP, USM, 2012. 294 p. ISBN: 978-9975-71-261-3
175. ТОЛСТАЯ С. Теоретические аспекты самоактуализации женщин в период кризиса середины жизни. В: Simpozion stiintific internatiolal „Cercetarea universitară în secolul XXI: provocări și perspective”. Chişinău: ULIM, 2007. с.13-18. ISSN 1857-3800
176. 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
177. ТОЛСТАЯ С., КОВРОВА А. Психологическая зрелость личности: перспектива удовлетворенности жизнью. *Analele științifice ale Universității de Stat din Moldova. Științe socioumaniste*. 2011, 219-224. ISSN 1857-3622.
178. ТОЛСТЫХ А.В. *Возрасты жизни*. Москва, 1988. С.159. ISBN 5-235-00590-2
179. ТРОШИХИНА Е.Г. *Тренинг развития жизненных целей*. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 215 с. ISBN 5-9268-0039-0
180. ФЕЙДИМЕН Дж., ФРЕЙГЕР З. *Личность и личностный рост*. - Москва, 1994. 347с. ISBN 5-204-00007-0
181. ФЕТИСКИН Н.П., КОЗЛОВ В.В., МАНУЙЛОВ Г.М. *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва, 2002. С. 490. ISBN 978-5-903182-45-9
182. ФИЛИНДАШ Е.В. Феноменология социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи. Диссертация на соиск. ученой степени кандидата социально-психологических наук: 19.00.05. Москва, 2015. С. 201.
183. ФРАНКЛ В. *Человек в поисках смысла*. Москва: Прогресс, 1990. 368с. ISBN 978-5-458-36614-4
184. ФРОММ Э. *Искусство любить*. Москва: Азбука, 2008. 221 с. ISBN 978-5-17-084593-4
185. ФУРДУЙ Ф.И. *Стресс и одиночество*. Стресс и здоровье. Кишинев: Штиинца, 1990.- 239 с. ISBN-10: 0871546329
186. ХАРАШ Л.У. Наедине с собой: Краткое введение в психогигиену одиночества. В: *Уrania, 1994, № 4, с. 12-19*. ISSN 0042-0794

187. ХАРИТОНОВ А. Н. Признаки зрелых, трудных и нарушенных семейных межличностных отношений. В: *Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов*: В 8 т. Издательство Санкт-Петербургского университета, 2003. Т. 8. С. 24-62. ISBN 978-5-89573-077-5
188. ЧАПЛЫГИНА С.С. Проблема самоактуализации личности в среде студенческой молодежи. В: *Психология, социология и педагогика*. 2015. № 4. ISSN 2226-2148
189. ЧЕЛНОКОВА А. В., ДОРФМАН Л. Я. Гендерные аспекты креативности. В: *Образование и наука*, 2008. № 7 (55). С. 50-60. ISSN 2310-5828
190. ШАГИВАЛЕЕВА Г. Р. *Одиночество и его переживание студентами*. Елабуга: Алмедиа, 2007. 157 с. ISBN 978-5-9268-0781-6
191. ШАЙМАРДАНОВА А. В., КУЛАКОВА Е. Н. Одиночество студентов в процессе социально-психологической адаптации к новым условиям. В: *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2010. № 3. С. 50. ISSN 1996-3955
192. ШАМИОНОВ Р. М. *Личностная зрелость и профессиональное самоопределение в подростковом и юношеском возрасте*. Автореферат, дис. канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 1997. 19 с.
193. ШАРОВ А.С. Онтология рефлексии: природа, функции и механизмы. В: *Рефлексивный подход: от методологии к практике*. Под ред. В.Е. Лепского. Москва: Когито-центр, 2009. С. 112–132. ISBN 978-5-89353-297-5
194. ШВАЛЬБ Ю. М., ДАНЧЕВА О. В. Одиночество. - Киев, 1991. 270 с. ISBN 5-319-00556-3
195. ШЕВЕЛЕВА Н. С. Особенности самоактуализации студентов в процессе обучения в вузе. В: *Вестник ВлГУ*, 2016. № 25 (44) С. 166-171. ISSN 2307-3241
196. ШТАЙНЕР К. *Сценарии жизни людей*. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 416 с. ISBN 978-5-496-03219-3
197. ЩЕДРОВИЦКИЙ Г.П. *Мышление. Понимание. Рефлексия*. Москва: Наследие ММК, 2005. 800 с. ISBN 5-98808-003-0
198. Экзистенциальный смысл одиночества. В: *Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия*. 2011, № 2(19). С. 101-108. ISSN 1810-6560
199. ЮНГ К. Г. *Аналитическая психология*. Москва, 1999. 240 с. ISBN 978-5-91181-556-1
200. ЮНГ К. Г. *Структура психики и процесс индивидуации*. Москва, 1996. 269 с. ISBN 5-02-013031-1
201. ЯНОВСКИЙ М.И. Место метода самонаблюдения (интроспекции) в психологии. В: *Вопросы психологии*. 2001. № 1. ISSN 0042-8841
202. ЯКОБСОН П. М. Психологические компоненты и критерии развития зрелой личности/ П.М. Якобсон. В: *Психология личности в трудах отечественных психологов*. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 480 с. ISBN 5-8046-0170-9
203. BAER J. Gender differences. In: M. A. Runco & S. R. Pritzker (Eds.). *Encyclopedia of creativity*. San Diego et al.: Academic Press, 1999. Vol. 1. P. 753-758. ISBN 9780128156148
204. 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
205. BROWN K.W., RYAN R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, N 4. P. 822–848. ISSN 0022-3514

206. BROWN K.W., RYAN R.M. Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective. In: P.A. Linley, S. Joseph (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. London: Wiley, 2004. P. 105–124. ISBN 978-0-471-45906-4
207. BUGENTAL J.F.T. *Psychotherapy Isn't What You Think*. Phoenix: Zeig, Tucker & Co., 1999. ISBN 978-1-89194-413-0
208. DOMER P. Self-reflection and problem-solving. In: *Human and artificial intelligence*. Berlin, 1978, p. 101 — 107. ISSN 0952-1976
209. FLANDERS J.P. A general Systems approach to loneliness. In: *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Ed. L.A. Peplau and D. Perlman. New York: John Wiley and Sons, 1982. P. 166-179 ISBN 978-0-47108-028-2
210. FLAVELL J. H., WELLMAN H. M. Metamemory. In: Kail R. V. and Hagen G. W. (Eds.) *Perspectives on the development of memory and cognition*. Hillsdale, New York: Erlbaum, 1977, p. 3 — 34. ISBN 978-0-47099-273-9
211. GENDLIN E.T. *Focusing*. 2 ed. Toronto: Bantam Bks, 1981. ISBN 978-0-55323-125-0
212. KHOLMOGOROVA A. B., ZARETSKII V. K., SEMENOV I. N. *Reflective-personal regulation of normal and pathological goal formation*. *Soviet psychology*, 1982, 20 (4), p. 79 — 97. ISSN: 1558-0415
213. KUHL J. Action Control: The maintenance of motivational states. In: F. Halisch, J. Kuhl (Eds.). *Motivation, Intention, and Volition*. Berlin; Heidelberg: Springer-Verl., 1987. P. 279–291. ISBN 978-3-642270-969-2
214. MOUSTAKAS C.E. *Loneliness*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1961. ISBN 978-0-135403-785
215. NOLEN-HOEKSSEMA S., WISCO B.E., LYUBOMIRSKY S. Rethinking Rumination. In: *Perspectives on Psychological Science*. 2008. Vol. 3, N 5. P. 400–424. ISSN 1745-6924
216. OYSERMAN D. Self- Concept and Identity. In: *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes*. Ed. By A. Tesser and N. Schwarz: Blackwell Publishings, 2003. P. 499-517. ISBN 978-0-47099-851-9
217. PEPLAU L. A., PERLMAN D. *Perspectives on loneliness. Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. 1982. Pp. 1—18. ISBN 978-0-47108-028-2
218. PIAGET J. *Recherches sur l'abstraction réfléchissante*. Paris, PUF, 1977, vol. I, II, 326 p. ISBN 978-2-13034-862-7
219. PYSZCZYNSKI T., GREENBERG J. The Role of Self-Focused Attention in the Development, Maintenance, and Exacerbation of Depression. In: K. Yardley, T. Honess (Eds.). *Self and Identity: Psychosocial Perspectives*. Chichester, England: Wiley, 1987. ISBN 978-0-47191-125-8
220. RAZUMNIKOVA O. M., VOLFN. V. & TARASOVA I. V. Gender differences in creativity: A psychophysiological study. In L. Dorfman, Q. Martindale & V. Petrov. *aAesthetics and Innovation*. Cambridge: Cambridge Scholars Press, 2007. P. 452-475. ISBN: 1-5275-1411-0
221. ROGERS C.K. *The loneliness of contemporary man as seen in the «case of Ellen West»*. In: *Annals in Psychiatry*. 1961. P. 53-58 ISSN 2641-9157
222. REITHER F. Selfreflective cognitive processes: Its characteristics and effects. In: *XXII-nd International Congress of Psychology*, v. I, Leipzig, 1980, p. 229. ISBN 978-1-84872-774-8

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. Бланк дифференциального опросника переживания одиночества ДОПО-3 Осина Е.Н., Леонтьева Д.А.

Утверждение	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1. Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.				
2. Я чувствую себя одиноким.				
3. Для меня не так уж важно, окружают ли меня другие люди.				
4. Я испытываю недостаток в дружеском общении.				
5. Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку.				
6. Я люблю оставаться наедине с самим собой.				
7. Нет людей, с которыми я был бы по-настоящему близок.				
8. Я ощущаю себя частью группы друзей.				
9. Я не люблю оставаться один.				
10. Нет никого, к кому бы я мог обратиться.				
11. Одиноким людям нужна помощь.				
12. Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями.				
13. У меня мало общего с теми, кто меня окружает.				
14. Я люблю помечтать в одиночестве.				
15. Мне всегда не хватает общения.				
16. В одиночестве приходят интересные идеи.				
17. Если человек одинок, значит, у него проблемы в общении.				
18. Мне трудно быть вдали от людей.				
19. Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой.				
20. Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.				
21. Есть люди, с которыми я могу поговорить.				
22. Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному.				
23. Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств.				
24. Я чувствую себя покинутым.				
25. В одиночестве голова работает лучше.				
26. Семья необходима человеку, потому что помогает спастись от одиночества.				

27. Люди вокруг меня, но не со мной.				
28. В одиночестве человек познает самого себя.				
29. Мои социальные связи не глубоки.				
30. Я плохо выношу отсутствие компании.				
31. В одиночестве я чувствую себя самым собой.				
32. Худшее, что можно сделать с человеком – это оставить его одного.				
33. Лишение общения вынести не легче, чем лишение воды и пищи.				
34. Мне кажется, что меня никто не понимает.				
35. Когда я один, мне в голову приходят только тоскливые мысли.				
36. Мне хорошо дома, когда я один.				
37. Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт.				
38. Даже наедине с собой можно не чувствовать одиночества.				
39. Без общения с людьми человек теряет самого себя.				
40. В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле.				

**Приложение 2. Бланк дифференциального типа рефлексии Леонтьева Д.А., Лаптевой Е.М., Осина Е.Н. и Салиховой А.Ж.**

Утверждение	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1 Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит				
2 Иногда внимание к собственным переживаниям отвлекает меня от дел.				
3 Я люблю мечтать о том, чего в моей жизни нет.				
4 Анализируя собственные действия, я узнаю о себе что-то новое.				
5 Я склонен долго переживать по поводу происходящего.				
6 Я могу замечтаться и забыть обо всем.				
7 Изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя.				
8 Когда у меня что-то идет не так, мне трудно от этого отвлечься.				
9 Я люблю пофантазировать.				
10 Часто полезно остановиться, чтобы лучше понять ситуацию в целом.				
11 Мне бывает трудно перейти от размышлений к действию.				
12 Мне интересно представлять себя в разных ситуациях.				
13 В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента.				
14 Приступая к какому-либо делу, я долго беспокоюсь о том, что получится в результате.				
15 Я люблю представлять в своем воображении случайные встречи.				
16 Самопознание помогает понимать других людей.				
17 Когда я замечаю, что тревожусь о чем-то, я начинаю переживать еще сильнее.				
18 Занимаясь чем-то, я нередко мысленно переносюсь совсем в другое место.				
19 Чтобы понять ситуацию, нужно уметь соотносить свои чувства с тем, что их вызывает.				
20 Нередко я не могу отделаться от мыслей о моих текущих проблемах.				

21 Мне нравится мысленно путешествовать по местам, где я еще не был.				
22 Больше всего я узнаю о себе, когда я анализирую то, что я сделал или делаю.				
23 Порой я настолько сильно переживаю свои ошибки, что не в состоянии ничего сделать, чтобы их исправить.				
24 Я часто фантазирую о том, как моя жизнь могла бы сложиться иначе.				
25 Расхождение взглядов других людей с моими взглядами служит для меня источником ценной информации.				
26 Я постоянно думаю о своих неудачах.				
27 Мне легко увлечься посторонними мыслями.				
28 Я обращаю внимание на то, как я реагирую на людей и события.				
29 Когда в моей жизни происходит что-то необычное, я вижу в этом повод задуматься.				
30 Во многих ситуациях бывает полезно сначала разобраться в собственных желаниях и чувствах.				

**Приложение 3. Бланк методики диагностики личностной зрелости Руженкова В.А,  
Руженковой В.В., и Лукьянцевой И.С.**

<b>№</b>	<b>Вопросы</b>	<b>Никогда</b>	<b>Редко</b>	<b>Часто</b>	<b>Всегда</b>
1	Читаете ли Вы художественную литературу?				
2	Легко ли Вам признать свою неправоту?				
3	Готовы ли Вы отвечать за каждое принятое Вами решение и совершенные поступки?				
4	Можно ли сказать, что «творчество- не Ваш конек»?				
5	Стараетесь ли Вы во всем находить положительные моменты?				
6	Пренебрегаете ли Вы мелочами, если это не влияет на результат?				
7	Готовы ли Вы учиться у других?				
8	Бывает ли у Вас «дурное предчувствие»?				
9	В споре Вы стараетесь не обидеть своего оппонента?				
10	Нравится ли Вам работать в одиночку?				
11	Стремитесь ли Вы быть надежным человеком в глазах окружающих?				
12	Положительно ли Вы оцениваете свои ближайшие перспективы?				
13	Бывает ли Вам скучно, и Вы не знаете чем себя занять?				
14	Как часто Вы полагаетесь на себя, собственные силы и возможности?				
15	Вы легко и безболезненно переносите критику в свой адрес?				
16	Кажется ли Вам, что в Вашей жизни гораздо больше трудностей, чем у Ваших знакомых?				
17	Бываете ли Вы ленивы?				
18	Руководствуетесь ли Вы личными интересами в принятии решений?				
19	Следите ли Вы за модой?				
20	Вы занимаетесь спортом?				
21	Уверенно ли Вы идете в новый день навстречу новым задачам и возможностям?				
22	Обходитесь ли Вы без советов и поддержки со стороны?				
23	Легко ли Вам справиться с работой, где есть необходимости принимать ответственные решения?				
24	Бывает, что Вы осуждаете людей, поведение, слова, внешний вид которых Вам не по нраву?				



25	Разделяете ли Вы людей на «хороших» и «плохих»?				
26	Вы консервативны и тяжело отказываетесь от привычек?				
27	Вы легко соглашаетесь с мнением окружающих?				
28	Выслушиваете ли Вы до конца своего собеседника?				
29	Нарушаете ли Вы данное слово?				
30	Ваши собственные чувства открыты и понятны для Вас?				
31	Поступаете ли Вы так, как хотят родители, старшие или авторитетные лица?				
32	Изучаете ли Вы инициативно иностранный язык, посещаете курсы?				
33	Воплощаете ли Вы в жизнь принятые Вами решения, намеченные планы?				
34	Спокойно ли Вы относитесь к представителям сексуальных меньшинств?				
35	Подражаете ли Вы кому-либо авторитетному для Вас?				
36	Доводите ли Вы до конца начатое дело?				
37	Легко ли Вас вывести из себя?				
38	Стремитесь ли Вы быть в чем-то непохожим на других, выделиться из толпы?				
39	Охотно ли Вы знакомитесь с новыми людьми?				
40	Вызывают ли у Вас воспоминания о прошлом приятные эмоции?				
41	Обращаете ли Вы внимание на недостатки в окружающем Вас мире, себе и других людях?				
42	Соблюдаете ли Вы установленные правила?				
43	Можно ли назвать Вашу повседневную жизнь «серыми буднями»?				
44	Будете ли Вы отстаивать свою точку зрения во что бы то ни стало?				
45	Бывает, что Вы не успеваете сделать все, что обещали?				
46	Удастся ли Вам не падать духом, когда Вас постигают личные несчастья и неудачи?				
47	Чувствуете ли Вы себя творцом своей судьбы?				
48	Стараетесь ли Вы пробовать себя в чем-то новом?				
49	Присуще ли Вам чувство сострадания, симпатии и любви к окружающим Вас людям?				
50	Готовы ли Вы пожертвовать личным временем, чтобы сдержать обещание?				

**Приложение 4. Бланк методики САТ (самоактуализационный тест Е. Shostrom) в адаптации Алешина Ю. Э., Гозман Л. Я., Загика М. В., и Кроз М. В.**

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.	б) Я уверена, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечена своим профессиональным делом.	б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанной.	б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанной ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.	б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вела себя в той или иной ситуации.	б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству - природное свойство человека.	б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.	б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.	б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.	б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное "на потом".	б) Я не оставляю приятное "на потом".
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.	б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.	б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.	б) Я себе нравлюсь.

15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.	б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.	б) Интересное, творческое содержание работы - само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.	б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.	б) Я бы предпочла отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.	б) Мне всегда удается быть искренней.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.	б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятна.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.	б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должна добиваться совершенства во всем, что я делаю.	б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм - естественное свойство любого человека.	б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.	б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.	б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.	б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.	б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.	б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны.	б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способна испытывать, а какие нет.	б) Я еще не поняла до конца, какие чувства я способен испытывать.

31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.	б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.	б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.	б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами - это гарантирует успех.	б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.	б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменила.	б) Я довольна своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни - приносить пользу и нравиться людям.	б) Главное в жизни - делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежной.	б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежной.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.	б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способна справиться с задачами, стоящими передо мной.	б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособна справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.	б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.	б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.	б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.	б) Формируя свою точку зрения, я склонна прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.	б) Даже без любви секс - очень значимая ценность.

46. а) Я чувствую себя ответственной за настроение собеседника.	б) Я не чувствую себя ответственной за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.	б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.	б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достигла.	б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать "по линии наименьшего сопротивления".	б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего профессионала	б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.	б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.	б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.	б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.	б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.	б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.	б) Главное назначение воли - подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.	б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.	б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение "Век живи - век учись".	б) Выражение "Век живи - век учись" я считаю правильным.

61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.	б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.	б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.	б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.	б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.	б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.	б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.	б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.	б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.	б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.	б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.	б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.	б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.	б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.	б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.

75. а) Я уверена что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.	б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.	б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.	б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79 а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.	б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.	б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение "Добро должно быть с кулаками" я считаю правильным.	б) Вряд ли верно выражение "Добро должно быть с кулаками".
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.	б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самой собой.	б) Я никогда не боюсь быть самой собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.	б) Время от времени я склонна возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.	б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.	б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть "белой вороной".	б) Я позволяю себе быть "белой вороной".
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.	б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.	б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.	б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.

91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.	б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.	б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самой себе.	б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.	б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверена в себе.	б) Не могу сказать, что я уверена в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.	б) Достижение счастья - главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.	б) Меня любят, потому что я сама способна любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.	б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.	б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.	б) Люди видят меня такой, какова я на самом деле.



## Приложение 5. Результаты статистической обработки данных в группах молодых людей

П.5.1. Критерий t=Стьюдента по методике Дифференциальный тип рефлексии для групп молодых людей с разным отношением к одиночеству

Группа	Тип рефлексии	T=Стьюдент	P-знач. для T
Позитивное отношение к одиночеству и зависимость от общения	Системная рефлексия	3, 462	0,00
	Квазирефлексия	2, 694	0,00
Позитивное отношение к одиночеству и общее переживание одиночества	Системная рефлексия	5, 445	0,00
	Квазирефлексия	2, 716	0,00

П.5.2. Критерий t=Стьюдента по методике диагностики личностной зрелости для групп молодых людей с разным отношением к одиночеству

Группы молодых людей	Показатели личностной зрелости	T-критерий	P-значимость
Позитивное одиночество и зависимость от общения	Общая личностная зрелость	3,22	0,00
	Саморазвитие	2, 057	0,01
Позитивное одиночество и общее одиночество	Саморазвитие	4, 888	0,00
Зависимость от общения и общее одиночество	Ответственность	2, 129	0,01
	Саморазвитие	2, 826	0,00

П.5.3. Критерий t=Стьюдента по методике диагностики самоактуализации для групп молодых людей с разным отношением к одиночеству

Группа	Показатели тест САТ	T=Стьюдент	P-знач. для T
Позитивное одиночество и зависимость от общения	Общая самоактуализация	1,934	0,01
	Самоуважение	2,368	0,00
	Синергичность	2,686	0,00
	Креативность	3,196	0,00
Позитивное одиночество и общее переживание одиночества	Общая самоактуализация	2,951	0,00
	Гибкость поведения	4,255	0,00
	Самоуважение	2,861	0,00
Зависимость от общения и общее переживание одиночества	Ценностные ориентации	2,378	0,00
	Гибкость поведения	3,178	0,00

П 5.4. Взаимосвязи шкал методики личностной зрелости и отношения к одиночеству в группах молодых людей г Спирмена

	Позитивное одиночество		Зависимость от общения		Общее одиночество	
	Коэф. связи	Ур. Знач-ти	Коэф. связи	Ур. Знач-ти	Коэф. связи	Ур. Знач-ти
Общая личностная зрелость	0,223	0,010	-	-	-0,134	0,045
Ответственность	0,229	0,001	-	-	-0,190	0,004
Саморазвитие	0,211	0,001	-0,135	0,043	-0,135	0,044
Позитивное мышление	0,303	0,000	-	-	-	-
Самостоятельность	-	-	-0,171	0,010	-	-

П 5.5. Взаимосвязи шкал методики отношения к одиночеству и типа рефлексии в группах молодых людей г Спирмена

	Позитивное одиночество		Зависимость от общения		Общее одиночество	
	Коэф. связи	Ур. Знач-ти	Коэф. связи	Ур. Знач-ти	Коэф. связи	Ур. Знач-ти
Системная рефлексия	0,271	0,000	-0,167	0,012	-0,237	0,000
Квазирефлексия	-	-	-	-	0,170	0,011
Интрорспекция	-	-	-	-	-	-

П 5.6. Взаимосвязи шкал самоактуализации и отношения к одиночеству в группах молодых людей г Спирмена

	Позитивное одиночество		Зависимость от общения		Общее одиночество	
	Коэф. связи	Ур. Знач-ти	Коэф. связи	Ур. Знач-ти	Коэф. связи	Ур. Знач-ти
Общ. самоактуализация	0,144	0,31	-	-	-0,162	0,015
Ориентация во времени	0,259	0,000	-0,137	0,041	-	-
Поддержка	0,172	0,010	-	-	-0,133	0,047
Ценностные ориентации	0,155	0,021	-	-	-0,183	0,006
Гибкость поведения	-	-	-	-	-0,254	0,000
Сензитивность	0,211	0,001	-0,164	0,014	-0,178	0,008
Самоуважение	0,162	0,015	-0,192	0,004	-0,176	0,008
Самопринятие	0,134	0,046	-	-	-	-
Синергичность	-	-	-0,185	0,005	-	-

П.5.7. Н Критерий Краскела-Уоллеса по методике Дифференциальный опросник переживания одиночества для групп молодых людей с разным типом занятости

Группа	Отношение к одиночеству	Н-критерий	Р-знач. для Н
--------	-------------------------	------------	---------------

студенты и работающие молодые люди	Позитивное одиночество	6, 615	0,037
студенты и работающие молодые люди	Зависимость от общения	8, 612	0,013
студенты и работающие молодые люди	Общее одиночество	14, 740	0,001

П. 5.8. Критерий t=Стьюдента по методике Дифференциальный тип рефлексии для групп молодых людей с разным типом занятости

Группа	Тип рефлексии	T=Стьюдент	P-знач. для T
студенты и работающие молодые люди	Интрореплексия	2,689	0,00
студенты и работающие молодые люди	Системная рефлексия	6,435	0,00

П. 5.9. Критерий t=Стьюдента по методике диагностики личностной зрелости для групп молодых людей с разным типом занятости

Показатель	T=Стьюдент	P-знач. для T
Ответственность	5,854	0,00
Терпимость	3,774	0,00

П. 5.10. Критерий t=Стьюдента по методике САТ для групп молодых людей

Группа	Шкалы теста САТ	T=Стьюдент	P-знач.
Работающие молодые люди и студенты	Самоуважение	3,055	0,00
	Общая самоактуализация	7,125	0,00
	Ориентация во времени	6,795	0,00
	Поддержка	7,365	0,00
	Ценностные ориентации	2,187	0,01
	Гибкость поведения	1,940	0,01
	Сензитивность	4,312	0,00
	Спонтанность	5,96	0,00
	Самопринятие	5,539	0,00
	Природа человека	3,952	0,00
	Принятие агрессии	2,688	0,00
	Контактность	4,274	0,00

П.5.11. U- критерий Манна- Уитни по методике Дифференциальный тип рефлексии для девушек и молодых людей

Тип рефлексии	U-критерий	Ур. Знач-ти
Системная рефлексия	0,202	0,05
Квазирефлексия	0,983	0,05
Интрореплексия	0,257	0,05

П. 5.12. U- критерий Манна- Уитни по методике диагностики личностной зрелости для девушек и молодых людей

	U-критерий	Ур. Знач-ти
Общий показатель личностной зрелости	0,242	0,05
Ответственность	0,253	0,05
Терпимость	0,806	0,05
Саморазвитие	0,389	0,05
Позитивное мышление	0,180	0,05
Самостоятельность	0,271	0,05

П.5.13. U-критерий Манна-Уитни по методике САТ для девушек и молодых людей

Шкала	Молодые люди	Девушки	U-критерий	Ур. Знач-ти
Общая самоактуализация	52,14	52,58	0,669	0,05
Ориентация во времени	48,97	48,89	0,751	0,05
Поддержка	51,3	51,44	0,710	0,05
Ценностные ориентации	54,93	56,26	0,219	0,05
Гибкость поведения	49,91	51,54	0,291	0,05
Сензитивность	50,94	52,91	0,095	0,05
Спонтанность	52,03	52,61	0,364	0,05
Самоуважение	54,83	58,58	0,176	0,05
Самопринятие	50,69	53,37	0,084	0,05
Природа человека	49,95	51,02	0,504	0,05
Синергичность	51,18	51,15	0,876	0,05
<b>Принятие агрессии</b>	<b>52,04</b>	<b>49,22</b>	<b>0,047</b>	<b>0,05</b>
Контактность	51,81	50,77	0,113	0,05
Познавательные потребности	52,54	51,78	0,374	0,05
<b>Креативность</b>	<b>55,28</b>	<b>52,19</b>	<b>0,043</b>	<b>0,05</b>

П. 5.14. U- критерий Манна- Уитни по дифференциальному опроснику переживания одиночества для девушек и молодых людей

Тип отношения к одиночеству	U-критерий	Ур. Знач-ти
<b>Позитивное одиночество</b>	<b>0,039</b>	<b>0,05</b>
Зависимость от общения	0,764	0,05
<b>Общее переживание одиночества</b>	<b>0,039</b>	<b>0,05</b>

## Приложение 6. Тренинг тренинга по повышению рефлексивности

### Диагностический этап

#### ВСТРЕЧА 1.

##### Вступительное слово ведущего.

##### Упражнение «Самопрезентация»

**Цель:** познакомить участников друг с другом, наладить первый этап групповой работы.

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** в кругу участникам предлагается по очереди сообщить остальным свое имя, место работы или учебы, две лучшие черты своего характера. Ведущий или другие участники могут задавать представляющемуся дополнительные вопросы. Норму задавания вопросов можно ввести личным примером ведущего, например, задавая открытые вопросы.

##### Выработка групповых правил.

**Цель:** совместная выработка групповых норм, включение в общую работу.

**Материалы:** ватманы, маркеры.

##### Упражнение «Вспышка»

**Цель:** развитие саморефлексии, концентрации на себе, своих чувствах, опыте, возможность раскрыться перед группой.

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** каждый в кругу по очереди говорит свои ощущения в данный момент в группе, «здесь и теперь» – именно свои ощущения, чувства, образы, желания – свой первичный опыт от работы в группе без оценок, интерпретаций, без «Я думаю, что...». У каждого запрашиваются ожидания (что хочу получить от тренинга), опасения и готовность работать в данном пространстве.

**Рефлексия проделанной работы.** Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/ неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

#### ВСТРЕЧА 2.

##### Вступительное приветствие ведущего.

##### Упражнение «Представление партнера».

**Цель:** формирование установки на самопознание, дальнейшее знакомство группы друг с другом.

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** участникам предлагается образовать пары. Каждый участник опрашивает своего партнера в течении 10 минут, стараясь собрать как можно больше информации о нем. В дальнейшем они меняются. Можно предложить участникам возможные вопросы для получения информации, например: Каким именем вы предпочитаете, чтобы вас называли? Сколько вам лет? Чем вам нравится заниматься? Что бы вы хотели сообщить о себе группе? И т.д. Через 20 минут участники возвращаются в общий круг и каждый рассказывает о своем партнере, а другой слушает и по надобности

исправляет неточности, добавляет, или разъясняет, а также может отвечать на дополнительные вопросы группы.

### **Упражнение «Вижу, чувствую, думаю»**

**Цель:** проживание опыта «обратной связи», повышение чувствительности к себе, своим реакциям, чувствам другого в контакте.

**Материалы:** не требуются

**Описание процедуры:** группа разбивается на тройки. В тройках – один является «пассивной моделью», то есть ему нельзя ничего говорить в процессе упражнения и осуществлять какие-либо активные действия; второй выполняет первое задание – «что я вижу», глядя на «модель» – то есть считывать и говорить все физические параметры «модели», их изменения при условии – эти суждения не должны быть оценочными. Например, «глаза большие, карие, смотрят вверх, зажмурились... но не красивые или некрасивые. «Третий» в тройке выполняет роль, функцию наблюдателя, исправляет, когда появляются оценки, следит за тем, чтобы «модель» не вступала в вербальный контакт, то есть не делала своих замечаний. Это первая часть упражнения длится 1-1,5 минуты. Второе задание упражнения: теперь тот, кто считывал с «модели» физические параметры, должен в течение 1-1,5 минут сфокусироваться на своих ощущениях «здесь и теперь» внутри себя и извне от «модели» – «что чувствую». Третье задание при тех же ролевых позициях – говорить «модели», «что я о тебе думаю, какой(ая) ты», «мои фантазии о тебе». Замечание тренера: не ограничиваться только комплиментами, а допускать хотя бы одну в таком прямом контакте «негативную», «плохую» фантазию, «которая у меня возникает о тебе». Таким образом один и тот же член тройки выполняет все три задания последовательно. После выполнения всех трех заданий (по длительности это около 5 минут) дается 2-3 минуты на обсуждение в тройках: что отслеживает наблюдатель, что происходило в контакте в паре, реакции модели, что было труднее – легче – работать со своими ощущениями, чувствами или с фантазиями, и удавалось ли не сбиваться на оценки. Затем это упражнение повторяется в тройках со сменой ролей, так, чтобы каждый смог побыть, отработать и «моделью», и наблюдателем, и «активным», «говорящим», дающим 3 вида обратной связи членами такого контакта. После выполнения в тройках, в большом круге каждая тройка говорит о том, как это у них происходило, какие были опасения, ожидания, были ли сбои на оценки в первой части упражнения, каждую обратную связь было давать легче, какую труднее и т.д.

**Рефлексия проделанной работы.** Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/ неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

### **ВСТРЕЧА 3.**

- **Приветствие.**
- **Упражнение «Вам послание».**

**Цель:** знакомство и сплочение группы, разогрев и настрой на групповую работу.

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** каждому участнику предлагается передать какую-либо приветственную фразу или сообщение другому члену группы, сидящему в круге напротив него. Это сообщение он отправляет через участника, сидящего слева от него. Этот участник в свою очередь сообщает своему соседу слева данное послание. И так дальше по часовой стрелке. Тем же образом отправляется ответное послание обратным курсом, то есть против часовой стрелки. По окончании все участники хором говорят спасибо.

- **Упражнение «С чужого голоса»**

**Цель:** активизация самоанализа и получение «обратной связи».

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** один из участников садится на стул в центре круга. Другой участник встает у него за спиной и кладет ему на плечи свои руки. Участники по кругу задают сидящему вопросы. Он молчит. За него отвечает стоящий за его спиной исходя из представления, как бы на этот вопрос ответил сидящий. По окончании упражнения, сидящий участник оценивает правильность ответов стоящего. Возможные вопросы (можно придумать и другие, подобные):

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашним животным? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионные сериалы? (Да, нет, иногда).
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?
8. Ваше любимое времяпрепровождение?
9. Книги какого жанра вы предпочитаете?

Обсуждение с вопросами «Что ты чувствовал, слушая вопросы и ответы?». Вопрос к стоящему: «Что тебе помогало почувствовать ответ?». А также впечатления участников занятия.

- **Упражнение «Кто Я? Какой Я?»**

**Цель:** активизация работы с самовосприятием, организация личностной обратной связи.

**Материалы:** бумага, ручки, или фломастеры.

**Описание процедуры:** участники делят лист бумаги на две части. В левой предлагается написать в столбик 10 ответов на вопрос «Кто Я?», а в правой части «Какой Я?», начиная с местоимения Я. После этого каждый по кругу зачитывает свои ответы. Другие могут задавать уточняющие вопросы. Ведущему следует следить за возможными ярлыками (я- звезда, я- чувак и т.д.), и просить описать ситуации, в которых он ведет себя в соответствии с данным представлением о себе. Подобное позволяет пересмотреть или задуматься о собственном восприятии.

- **Рефлексия проделанной работы.** Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/ неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

## **Базовый этап.**

### **ВСТРЕЧА 4.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**
- **Упражнение «Автопортрет».**

**Цель:** активизация самовосприятия.

**Материалы:** бумага, ручки.

**Описание процедуры:** на отдельном листке каждый участник составляет свой психологический автопортрет. Он должен состоять не менее чем из 10 психологических признаков, описывающих особенности его характера, увлечения, взаимоотношения с другими, особенности взглядов на мир и т.д. после составления автопортретов они складывают их в отдельную коробку или на отдельный стул. Ведущий перемешивает листки и зачитывает их в случайном порядке, а задача группы- узнать автора. По окончании каждого опознания группа может внести коррективы в автопортрет исходя из тех наблюдений, которые сложились у них во время предыдущих занятий.

- **Упражнение «Кто Я?»**

**Цель:** саморефлексиование на тему своей личности

**Материалы:** чистый лист бумаги для каждого участника.

**Описание процедуры:** В течении 10 мин., в любом совершенно произвольном порядке пишем все, что приходит в голову в ответ на вопрос «Кто Я?» (не меньше 15 вариантов ответа). Следующие 10 мин. посвящаем вычеркиванию того, без чего можно обойтись, что не является «Я», пока не останется 3-4 высказывания, действительно определяющих в данный момент.

- **Упражнение «Инвертированное «Кто Я?»»**

**Цель:** расширение возможностей, увеличение поведенческой гибкости.

**Материалы:** лист бумаги со списком «Кто Я?».

**Описание процедуры:** Взяв полный список «Кто Я?» № 1, дописываем противоположные (со своей точки зрения) определения. Например, «трудоголик» - «лодырь». Теперь можно пофантазировать, как бы выглядела, была организована жизнь, если бы вы определяли себя словами из списка № 2. Далее отберите те определения, которые вызвали наибольшую неприязнь, и задать себе вопросы: Почему я не позволяю себе быть X? Как я отношусь к людям, которые X? Могу ли я отнестись к ним с полным приятием?

- **Рефлексия проделанной работы.** Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/ неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

## **ВСТРЕЧА 5.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**
- **Упражнение «Волшебная чайная».**

**Цель:** работа с самовосприятием и организация личностной связи.

**Материалы:** бумага, ручки.

**Описание процедуры:** выбирается доброволец из группы, который будет Клиентом волшебной чайной. Ему будет предложено меню, из которого он сможет выбрать что-то к чаю. Он садится на стул впереди группы и спиной к ней. Каждому участнику предлагается письменно самоопределился, выбрав чем он будет из того что можно предложить к чаю. При этом, нельзя писать какие именно конфеты, к примеру, или варенье. Проверив на возможность повторений, ведущий зачитывает Клиенту все, что имеется к чаю и после того как выбор сделан, участник, чье название было выбрано подходит и кладет Клиенту руки на плечи. Его задача догадаться кто стоит за его спиной. Для этого он может задавать вопросы относительно десерта, а участники по кругу пишут на листочках свои ассоциации, связанные с ним, которые потом зачитывает ведущий. Например: Какое это печенье? Как оно называется? Какая у него упаковка? Страна- производитель? И т.д. Таким образом, задействуется вся группа.

Упражнение богато на материал для самоанализа участников, поэтому в конце обязательно обсуждение.

- **Упражнение «Сходства и различия»**

**Цель:** умение входить в контакт, рефлексия на тему самооценки и ценности другого

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** группа разбивается по парам и работает в течении 10 минут, выискивая сходства друг друга, и далее в течении 10 минут различия. Задача пар: как можно подробнее узнать про своего собеседника в обоих вариантах. Обязательно обсуждение в конце, где обсуждается вместе с ведущим характеристики контакта при разнице и сходствах. Ставится акцент на возможностях сближения при выискивании сходств, а также способности «впечатлится» непохожестью партнера.

- **Рефлексия проделанной работы.** Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/ неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?



## **ВСТРЕЧА 6.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**
- **Упражнение «Психотерапевтические антонимы».**

**Цель:** работа с самовосприятием, актуализация скрытой полярности.

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** вы должны назвать одно отрицательное, мешающее вам качество или привычку; что-то, что вы делаете периодически и в результате чего переживаете или страдаете; то, что вам не нравится в себе или что вас пугает. С помощью тренера происходит фокусировка проблемы: как «это» выглядит в каждом конкретном случае.

**Обсуждение:** члены группы должны сказать у кого тоже «такое» есть, затем группа должна «перевернуть» мешающее качество на положительное, то есть что «оно» дает человеку.

- **Упражнение «Заросший сад»**

**Цель:** активизация метафоры внутренних изменений

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** представьте, что вы находитесь в старинном заброшенном городе и совершаете прогулку по территории большого забытого замка...вы видите высокую каменную стену...увитую плющом...в которой находится деревянная дверь...откройте ее и войдите...вы оказываетесь в старом...заброшенном саду...когда- то это был прекрасный сад...однако уже давно за ним никто не ухаживает...растения так разрослись и все настолько заросло травами...что не видно земли...трудно различить тропинки...вообразите, как вы, начав с любой части сада...начинаете приводить его в порядок...представьте, как вы пропалываете сорняки...пересаживаете деревья...окапываете и поливаете их...делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь...и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали...с той, которую вы еще не трогали...

Со временем вы сможете возвращаться в этот сад и продолжать начатую вами работу.

- **Упражнение «Подарок»**

**Цель:** завершение тренинга, активизация эмоций

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** членам группы предлагается подарить что –нибудь каждому участнику, показав свой подарок без слов (пантомима). Это может быть все что угодно, как материальное, так и нематериальное.

- **Рефлексия проделанной работы.** Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/ неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

## **ВСТРЕЧА 7.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**
- **Упражнение «А вы знаете, что я...».**

**Цель:** самораскрытие.

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** Члены группы приветствуют друг друга этой фразой, описывая любой интересный, смешной случай, который имел место во время общения с каким-то человеком в период между предшествующим и этим занятиями. Обсуждение.

- **Упражнение «Роли»**

**Цель:** развитие саморефлексии, определение границ и рамок социальных ролей.

**Материалы:** бумага для рисования, фломастеры, карандаши, бумага различных форм и размеров.

**Описание процедуры:** Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом остаемся собой. Наподобие того, как у нас остается тоже тело, когда мы переодеваем одежду. Нарисуйте роли, в которых вы когда-либо в жизни бывали. Можно воспользоваться

заготовленными формами. Далее по кругу мы будем называть по одной роли, показывать ее и характеризовать в нескольких предложениях. Если у кого-то закончились роли, то он просто пропустит ход.

Обсуждение: Какие роли назывались чаще других? А какие показались необычными? Какие роли вам нравятся, часто принимаются вами, а какие роли совсем не хочется играть? А где ты – настоящий?»

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по-другому? Что было неудобно/неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение занятия «Аплодисменты по кругу»**

### **ВСТРЕЧА 8.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**

- **Упражнение «Встреча взглядами».**

*Цель:* развитие навыков социального восприятия.

*Материалы:* не требуются.

*Описание процедуры:* Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача — встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг. Обсуждение.

- **Упражнение «Каким меня видят?»**

*Цель:* организация активной обратной связи каждому участнику.

*Материалы:* бумага, ручки.

*Описание процедуры:* выбирается доброволец из группы, становится перед группой, и ведущий говорит: Посмотрите на этого хорошего человека. Вам необходимо коллегиально написать 10 ответов на вопрос КАКОЙ ОН?, наиболее точно описывающие личные качества этого человека. Задача участника: за дверью подумать, как может охарактеризовать его группа. После этого он заходит и называет свои личностные качества, где важно угадать суть качества, а не само слово. После того как он угадал шесть качеств, остальные ему зачитывает группа и поясняет при необходимости. Упражнение лучше выполнять в малых группах, а после дать возможность участникам высказаться.

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по-другому? Что было неудобно/неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение занятия «Аплодисменты по кругу»**

### **ВСТРЕЧА 9.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**

- **Упражнение «Автопортрет».**

*Цель:* активизация работы с самовосприятием.

*Материалы:* бумага, ручки.

*Описание процедуры:* на отдельном листке каждому участнику предлагается составить свой психологический автопортрет. Он должен состоять не менее чем из 10 психологических признаков, описывающих особенности характера, увлечений, и т.д. после составления все складываются в коробку, и ведущий зачитывает их в случайном порядке. Задача группы- узнать автора. По окончании, члены группы могут внести свои коррективы. Обсуждение обязательно.

- **Упражнение «Аукцион»**

*Цель:* развитие навыков саморефлексии, расширение паттернов поведения

*Материалы:* ватман, цветные маркеры.

**Описание процедуры:** По типу аукциона предлагается назвать как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим аукцион (ведущим группы), фиксируются на доске. Назвавшего наибольшее количество способов участники группы приветствуют аплодисментами (возможен приз). Обсуждение.

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/ неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

## **ВСТРЕЧА 10.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**
- **Упражнение «Экскурсия».**

**Цель:** расширение границ восприятия и понимания коммуникативных стимулов.

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** группе предлагается разделиться на пары. Одному из членов пары завязываются глаза, а задача второго- провести своего партнера по комнате, по возможности можно вывести его и за пределы комнаты, описывая при этом все достопримечательности. При встрече с другой парой экскурсовод представляет их своему партнеру, которые здороваются, пожимая руки. Задача «слепого» прочувствовать все происходящее: звуки, запахи, прикосновения и т.д. через 15 минут участники меняются местами. Обсуждение после упражнения обязательно. Каждый участник описывает что он чувствовал с закрытыми глазами.

- **Упражнение «Без маски»**

**Цель:** расширение паттернов поведения

**Материалы:** небольшие бумажные карточки.

**Описание процедуры:** Все участники поочередно берут карточки и пишут на них незаконченное предложение, касающиеся каких-то серьезных переживаний, проблем, обозначенных в прошлом упражнении. Затем, никому не показывая написанного, карточки кладут на стол. Каждый участник берет карточку (но не свою!), зачитывает фразу полностью, заканчивает ее.

Обсуждение: Как вы реагировали, когда читали вашу проблему? Легко ли было поставить себя на место другого? Близко ли вам состояние другого? Близко ли вам решение, предложенное другим?

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/ неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение занятия «Аплодисменты по кругу»**

## **ВСТРЕЧА 11.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**
- **Упражнение «Описание- интерпретация».**

**Цель:** развитие способности различать сенсорно воспринимаемую информацию от чувственно переживаемой.

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** человек во многом живет в мире своих интерпретаций. Именно они определяют отношение человека к тем или иным событиям. Но так как интерпретации во многом зависят от внутреннего психического состояния человека (настроения, личностных установок и т.д.), то личные интерпретации без проверки их адекватности иногда могут иметь ошибочный результат.

Участник становится в определенное место в комнате и получает задание описывать происходящее вокруг, включая и свои действия. Ведущий обращает внимание на ошибки, если он дает вместо описания интерпретацию. Например: я стою в комнате, вокруг меня стоят люди и т.д. можно подключить группу к отслеживанию точности описания, а затем обсудить результаты.

- **Упражнение «Маяк»**

**Цель:** активизация метафоры внутренних изменений, активация внутренних ресурсов

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** представьте маленький скалистый остров...вдали от континента...обратите внимание на высокий, крепко поставленный маяк на вершине этого острова...вообразите себя этим маяком...ваши стены такие толстые и прочные...что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас...из окон вашего верхнего этажа...вы днем и ночью...в хорошую и плохую погоду...посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов...подумайте о той мощной энергии, заложенной в вас...и поддерживающей постоянство вашего светового луча...скользящего по океану...предупреждающего мореплавателей о мелях...являющегося символом безопасности на берегу...

Вы являетесь хранителем этой энергии...ощутите эту энергию...этот внутренний источник света в себе... света, который никогда не гаснет... который освещает ваш путь...[14]

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/неприятно? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

## **ВСТРЕЧА 12.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**

- **Упражнение «Список того, что я терплю».**

**Цель:** развитие навыков саморефлексии, пересмотр своего понимания ситуации.

**Материалы:** бумага, ручки.

**Описание процедуры:** предлагается написать все то, что приходится терпеть в жизни (погоду, собственную лень, рост партнера, отсутствие денег, плохое правительство – ограничений нет). Когда списки составлены, участникам предлагается разделить все написанное на две части, которые имеют заголовки:

- Это я терплю и буду терпеть, потому что...
- Это я терплю, но не хочу терпеть, потому что...

После завершения этого этапа работы группе предлагается продолжить работу со вторым списком. Его так же предлагается разделить на две части:

- Это я терплю, но не хочу терпеть и знаю, как изменить...
- Это я терплю, не хочу терпеть, но не знаю, что делать...

Обсуждение.

- **Упражнение «Полезно? Плата?»**

**Цель:** развитие навыков саморефлексии, расширение паттернов поведения

**Материалы:** бумага, ручки. Лист бумаги, разделенный на три части: поведение, польза, плата.

**Описание процедуры:** В колонку № 1 записываем в случайном порядке те проявления своего поведения, которые требуют более пристального внимания. В колонке № 2 указываем любую пользу от этого поведения (как для себя самого, так и для окружающих). В колонке № 3 перечисляем последствия этого поведения.

**Обсуждение:** Что превалирует польза или плата? Так ли страшна плата? Принимаем решение в отношении каждого типа поведения (действия).

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по-другому? Что было неудобно/неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение «Аплодисменты по кругу».**

### **ВСТРЕЧА 13.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**
- **Упражнение «Слепые и поводырь».**

**Цель:** развитие навыков межличностной чувствительности и понимания.

**Материалы:** веревки, повязки для глаз.

**Описание процедуры:** упражнение выполняется в малых группах (4-6 человек), полезно сделать несколько групп, одна из которых исполняет роль наблюдателей. Из подгруппы выбирается один человек, исполняющий роль поводыря, остальные становятся ведомыми слепыми. Участники выстраиваются в колонну по одному на расстоянии не менее метра друг от друга и берутся одной рукой за веревку. Задача поводыря- провести группу по заданному маршруту, не произнося ни слова. Ведущим подготавливается пространство-переставляется мебель, организуются препятствия различного рода. После прохождения маршрута группы слепых и наблюдателей меняются местами. После завершения процедуры необходимо обсуждение.

Упражнение полезно с точки зрения обсуждения переживаний, связанных с ощущением зависимости и ответственности.

- **Упражнение «Мешок с долгами»**

**Цель:** помогает отказаться от ненужных долгов и обязательств.

**Материалы:** маленькие карточки, мешочки.

**Описание процедуры:** 1 этап. Вспомните и запишите на отдельных листочках все, что начинается со слов «я должен». Листочки сложите в мешочки. Когда закончите работу мысленно взвалите себе мешок на плечи и почувствуйте привычную тяжесть...

2 этап. Достаньте из мешка по одному долгу и задайте себе следующие вопросы:

- Что будет, если я вообще не буду этого делать?
- Могу ли я прекратить это?
- Если могу, то чего хочу добиться в результате?
- Если не могу, то чего я жду от этой деятельности?

Обсуждение результатов.

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по-другому? Что было неудобно/неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение «Аплодисменты по кругу».**

### **ВСТРЕЧА 14.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**
- **Упражнение «Конфликтный разговор».**

**Цель:** расширение паттернов поведения, развития уверенности в себе.

**Материалы:** по три листа бумаги для каждого участника, ручки.

**Описание процедуры:** Этап 1. Пожалуйста, вспомните и запишите на листах ситуации, в которых какой-либо, лучше близкий человек, своими действиями постоянно вызывает у вас неприятные чувства. Как можно более точно запишите те особенности поведения, которые вас в нем злят.

Этап 2. Теперь подумайте и запишите, чего бы он от вас хотел. Постарайтесь, чтобы это были более или менее равноценные вещи. Пожалуйста, прочитайте нам описание ваших ситуаций.

Обсуждение. Как вы считаете, можно ли попросить партнера пойти вам навстречу, предложив взамен уступки со своей стороны? Сумеете ли вы точно изложить свои чувства и желания? Сможете ли вы его внимательно выслушать? Что вам может в этом помешать? Понадобится ли вам в этом настойчивость?

Этап 3. Обсуждение: Выберем из описанных ситуаций одну-три наиболее интересных и разыграем их. В каждом диалоге принимает участие автор описания ситуации и еще один участник в качестве оппонента. Ваша задача состоит в том, чтобы в ходе разговора максимально точно пересказывать чувства и желания, о которых говорит партнер. Не забывайте также о своих чувствах и желаниях, обещайте взамен последовать его желаниям. Изобретайте варианты. Если партнер отказывается пойти вам навстречу, просто скажите, что вам важно было поговорить с ним.

- **Упражнение «Марионетка»**

**Цель:** дает участникам возможность на собственном опыте испытать, как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирают «марионетку» и двух «кукловодов». Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионеток». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая свое воображение. После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей.

**Обсуждение:** Все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управлявших ее движениями. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта. Важно показать, что и состояние зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными.

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по-другому? Что было неудобно/неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение «Аплодисменты по кругу».**

## **ВСТРЕЧА 15.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**

- **Упражнение «Разговор».**

**Цель:** развитие коммуникативных качеств

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** упражнение выполняется в парах. Первый участник обращается к своему коллеге, задавая какой-нибудь вопрос. Задавать нужно открытые вопросы, которые предоставляют максимум возможностей для ответа. Второй участник стремится как можно более полно ответить. Хорошим развитием разговора можно считать вариант, в котором спрашивающему удается перевести разговор из режима «вопрос-ответ» к рассказу вторым участником какой-либо истории. При нормальном развитии упражнения, участники сами меняются местами. По окончании процедуры обязательно обсуждение.

- **Упражнение «Интонации»**

**Цель:** раскрепощение, расширение поведенческого репертуара.

**Материалы:** не требуются.

**Описание процедуры:** выбирается простая фраза, например: «Какая хорошая сегодня погода». По кругу каждому необходимо один раз произнести данную фразу с новой

интонацией. Повторять интонации нельзя. В процессе произношения ведущий определяет с какой интонацией была произнесена фраза, если интонация трудно определима, группа совместно находит ей название или описывает ситуацию, в которой могла быть она использована. Обсуждение.

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/неприятно? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

#### **ВСТРЕЧА 16.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**

- **Упражнение «Ваш выбор».**

*Цель:* развитие навыков саморефлексии и уверенности в себе

*Материалы:* бумага, ручки.

*Описание процедуры:* Возьмите лист бумаги и выпишите последовательно то, что вы действительно сами выбрали в своей жизни. А теперь подумайте, что выбрали не вы, но это вас ужасно угнетает. Напишите список. Например, вас не устраивает форма ваших ушей. Вы ее не выбирали, она вам досталась по наследству.

Далее группа составляет общий список того, что мы действительно выбираем в нашей жизни сами. Затем снова переход к индивидуальной работе. Часть 2. Посмотрите снова свой список № 2, внесите в него коррективы, исходя из группового списка. Теперь подумайте: действительно ли вы хотите изменить то, что вы «не выбирали». Предположим, вы считаете, что ваши уши могли бы быть и получше, но природа так распорядилась.... Вспомните ситуации, в которых именно форма ваших ушей стала камнем преткновения на вашем пути или, наоборот, помогла, спасла от неисчислимых несчастий. Затем представьте, что вы меняете то, что вы не выбирали, например, вам делают пластическую операцию, исправляют форму ушей и, вы, довольный и свободный, выходите из больницы. Несмотря на то, что вы направили свою жизнь в новое русло, вы снова попадаете в те же ситуации. Но теперь ваши уши – такие же, как у всех людей, и они не играют в развитии событий никакой роли. Какие чувства вы испытываете? Нравится вам такая новая жизнь? Вам действительно становится лучше? У вас возникает чувство комфорта, эмоционального подъема, полного и безоговорочного счастья? Если да, то вам остается одно – сделать этот выбор в реальной жизни. Тем более, что вы только что прорепетировали всю процедуру. А если вы не чувствуете никаких перемен к лучшему в своем эмоциональном состоянии, то вам и не нужно ничего менять. То, что у вас есть, вас вполне устраивает. И подсознательно вы с этим абсолютно согласны. Просто досаждающее вас уродство дает вам возможность пенять на него в случае неудачи и не принимать на себя ответственность за свой выбор. «Я не я, и уши не мои». Теперь вы это знаете. Значит, выбираете все-таки вы, не так ли? Теперь взгляните на то, что вы действительно хотите изменить. Остается важный вопрос: когда начать изменения? Что надо сделать?

Обсуждение: обращение за помощью к группе, обсуждение возможных путей изменений.

- **Упражнение «Храм тишины».**

*Цель:* активизация метафоры внутренних изменений, активация внутренних ресурсов.

*Материалы:* не требуются.

*Описание процедуры:* Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города...ощутите как ваши ноги ступают по мостовой...обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры...возможно некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны. . или радостны...обратите внимание на звуки, которые вы слышите...обратите внимание на витрины магазинов... что вы в них видите?.. вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... может быть вы увидите в толпе знакомое лицо... вы можете подойти и поприветствовать этого человека... а можете пройти мимо... остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за

угол и прогуляйтесь по другой улице... это более спокойная улица... чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... вы видите на нем вывеску «храм тишины»... вы понимаете, что этот храм- место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни одного слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери... вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... побудьте в этом храме... в тишине... потратьте на это столько времени, сколько вам необходимо... когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдете на улицу.

Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к храму тишины. Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь [14].

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/ неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение «Аплодисменты по кругу».**

## **ВСТРЕЧА 17.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**

- **Упражнение «Проблемные весы».**

*Цель:* развитие навыков саморефлексии, умение встать на место другого человека.

*Материалы:* бумага, ручки.

*Описание процедуры:* Инструкция 1. «Вспомните, пожалуйста, ситуацию из вашего прошлого, когда у вас возникли разногласия с близким вам человеком. Запишите эту ситуацию на бланке».

Инструкция 2. «Переверните, пожалуйста, листок, и запишите на нем, в чем состояла ваша проблема, а в чем – проблема вашего партнера».

Инструкция 3. «Пожалуйста, определите, чья проблема больше, и обоснуйте ваш выбор группе».

Обсуждение: «Как вы считаете, могло ли быть соотношение проблем в этой ситуации иным, чем говорит участник? При каких условиях?». Группа часто видит соотношение проблем иным образом, чем это представляет «автор» ситуации. Конечно, автору ситуация видится с его собственной позиции, и он будет эту позицию отстаивать. В таком случае ему предлагают просто послушать, что думают другие участники группы и лишь затем высказать свое собственное отношение к их мнениям.

- **Упражнение «Телесное выведение из проблемы»**

*Цель:* усиление чувствительности к другому человеку, принятие себя и другого, почувствовать ответственного за другого.

*Материалы:* не требуются.

*Описание процедуры:* Задание выполняется в парах. Один должен телесно смоделировать свое состояние, когда ему плохо, «Я в проблеме», другой должен примерно в течении 3-4 минут постараться невербально вывести его из этого «скрюченного» состояния, оказать адекватную поддержку.

Обсуждение: Какие чувства возникали в процессе работы? «Клиент» делится своими ощущениями: что было приятно, что чувствовал от действий «терапевта»? «Терапевт» делится своими впечатлениями: «Легко ли было оказать поддержку?», «Что чувствовал?». В какой роли было проще?

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/



неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение «Аплодисменты по кругу».**

## **ВСТРЕЧА 18.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**
- **Упражнение «Рассказ про себя»**

*Цель:* рефлексия самоотношения

*Материалы:* бумага, средства рисования

*Описание процедуры:* нарисовать персонаж, который бы характеризовался с участником, можно животное, растение, или что пожелает участник группы. В дальнейшем рассказать про рисунок: Что это? Как живет? Что радостно, а что грустно персонажу? Чего бы он хотел? Для чего он живет или был создан?

Обсуждение обязательно.

- **Упражнение «Покорми меня»**

*Цель:* идентификация и присваивание интроектов, рефлексия межличностных отношений

*Материалы:* разнообразная еда всех вкусов. Например, соленые огурцы, шоколад, бананы, колбаса, сельдь, крекеры, мармелад, апельсины и т.д. Распределить заранее между участниками.

*Описание процедуры:* группа делится на тройки и каждый поочередно исполняет роли того, кого кормят (с завязанными глазами), кто кормит и наблюдателя. Дается инструкции всем участникам. Кормящему позволяется кормить чем заблагорассудится, тот кого кормят, принимать или нет пищу и т.д., наблюдателю - смотреть за тем, что происходит со стороны между двумя остальными участниками. Всем трем дополнительно дается задание в процессе процедуры прислушиваться к тому, что происходит с ним самим в данный момент.

Упражнение богато на психологическую информацию, в процессе обсуждения затрагиваются темы:

- как принимается пища «клиентом», пережевывается усваивается, все ли «заходит», перебирает ли, как он расправляется с тем, что не нравится и т.д., какие чувства вызывает повязка на глазах и кормящий его человек...

- как кормит другого участник? «подсовывает» ли несочетаемое? Заботится ли о другом?

В процессе переводить метафоры еды в обсуждение интроектов у участников, отношение к себе и к окружающему миру.

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по- другому? Что было неудобно/ неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение «Аплодисменты по кругу».**

## **Завершающий этап**

### **ВСТРЕЧА 19.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**
- **Упражнение «Чему я научился»**

*Цель:* осознание переживаний, связанных с приобретением нового опыта.

*Материалы:* бумага, ручки

*Описание процедуры:* выдается бланк с незаконченными предложениями, который заполняется участниками. Обсуждение.

- **Упражнение «Итоговый групповой рисунок»**

*Цель:* подведение итогов, осознание приобретенных навыков

**Материалы:** ватман, фломастеры, карандаши.

**Описание процедуры:** Группа рисует некоторый автопортрет группы. Каждый вносит свою лепту в рисунок. Обсуждение.

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по-другому? Что было неудобно/неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение «Аплодисменты по кругу».**

## **ВСТРЕЧА 20.**

- **Вступительное приветствие ведущего.**

- **Упражнение «Автобусная остановка»**

**Цель:** осознание переживаний, связанных с приобретением нового опыта.

**Материалы:** ватманы, ручки

**Описание процедуры:** на 4х стенах комнаты вешается по одному ватману, в верхней части которых написаны незаконченные предложения: «С этой минуты я буду...», «Этот тренинг для меня...», «Самое важное- это...», «Самое ценное, что я забираю с собой, -это...». Все участники делятся на 4 группы и отправляются в путешествия по этим остановкам. По 2-3 минуты находятся на каждой и пишут свои продолжения. В конце обязательно обсуждение.

- **Упражнение «Ладонка»**

**Цель:** завершение тренинга, рефлексия самоотношения

**Материалы:** бумага, ручки.

**Описание процедуры:** на листе бумаги каждый участник обводит ручкой свою ладонь, и пишет имя, затем передает соседу справа и так далее, по кругу. Каждый пишет на полученной ладонке одно положительное качество, которое он увидел в человеке, листок которого пришел к нему. В конце каждый получает обратно свой листок с памятливыми пожеланиями. Обсуждение.

- **Рефлексия проделанной работы.**

Группа садится в круг, и все желающие поочередно высказывают свои впечатления об этом занятии. Что понравилось? Что хотелось бы по-другому? Что было неудобно/неприемлемо? Какие претензии к группе, конкретно к кому? Что было полезно сегодня и с чем участники уходят домой?

- **Завершение «Аплодисменты по кругу».**

Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но всё ли вы успели сказать друг другу? Может вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть кто –нибудь, чье мнение о себе вы бы хотели узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. У вас есть возможность сделать это здесь и сейчас.

**Приложение 7. Результаты статистической обработки сравнительного анализа данных до и после тренинга**

П.7.1. Критерий t-Стьюдента «до» и «после». Экспериментальная группа. Методика диагностики личностной зрелости

	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Общая л.зрелость</b>	<b>-3,409</b>	<b>0,006</b>
Ответственность	-1,447	0,176
<b>Терпимость</b>	<b>-3,546</b>	<b>0,005</b>
Саморазвитие	-1,802	0,099
<b>Позитивное мышление</b>	<b>-4,212</b>	<b>0,001</b>
<b>Самостоятельность</b>	<b>-3,783</b>	<b>0,003</b>

П.7.2. Критерий t-Стьюдента «до» и «после». Контрольная группа. Методика диагностики личностной зрелости

	<b>t</b>	<b>p</b>
Общая л.зрелость	,290	0,777
Ответственность	-1,000	0,339
Терпимость	-1,483	0,166
Саморазвитие	,540	0,600
<b>Позитивное мышление</b>	<b>-2,569</b>	<b>0,026</b>
Самостоятельность	-1,308	0,217

П.7.3. Критерий t-Стьюдента. Тест САТ. Экспериментальная группа «до» и «после» тренинга

	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Общая самоактуализация</b>	<b>-5,138</b>	<b>0,000</b>
<b>Ориентация во времени</b>	<b>-5,011</b>	<b>0,000</b>
Поддержка	-,070	0,945
<b>Ценностные ориентации</b>	<b>-4,690</b>	<b>0,001</b>
<b>Гибкость поведения</b>	<b>-4,220</b>	<b>0,001</b>
<b>Сензитивность</b>	<b>-3,317</b>	<b>0,007</b>
<b>Спонтанность</b>	<b>-6,141</b>	<b>0,000</b>
Самоуважение	-1,224	0,247
<b>Самопринятие</b>	<b>-8,016</b>	<b>0,000</b>
<b>Взгляд на природу человека</b>	<b>-3,656</b>	<b>0,004</b>
Синергичность	,340	0,740
<b>Принятие агрессии</b>	<b>-2,196</b>	<b>0,050</b>
<b>Контактность</b>	<b>-4,614</b>	<b>0,001</b>
<b>Познавательные потребности</b>	<b>-6,633</b>	<b>0,000</b>
<b>Креативность</b>	<b>-4,214</b>	<b>0,001</b>

П.7.4. Критерий t-Стьюдента. Тест САТ. Контрольная группа «до» и «после» тренинга

	<b>t</b>	<b>p</b>
Общая самоактуализация	-1,465	0,171
Ориентация во времени	-2,057	0,064
Поддержка	,804	0,438
Ценностные ориентации	-1,301	0,220
Гибкость поведения	-1,603	0,137
Сензитивность	-,364	0,723
Спонтанность	-1,149	0,275
<b>Самоуважение</b>	<b>-2,602</b>	<b>0,025</b>
Самопринятие	-2,031	0,067
Взгляд на природу человека	,000	1,000
Синергичность	-,616	0,551
Принятие агрессии	1,865	0,089
Контактность	-1,000	0,339
Познавательные потребности	-,518	0,615
Креативность	-2,028	0,067

П.7.5. Критерий t-Стьюдента. Дифференциальный тип рефлексии «до» и «после» тренинга у двух групп.

<b>Тип рефлексии</b>	<b>Экспериментальная группа</b>		<b>Контрольная группа</b>	
	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Системная рефлексия	<b>-4,195</b>	0,001	-2,000	0,071
Квазирефлексия	<b>2,390</b>	0,036	<b>3,003</b>	0,012
Интроспективная рефлексия	<b>4,214</b>	0,001	<b>3,540</b>	0,005

П.7.6. Критерий t-Стьюдента. Дифференциальный опросник переживания одиночества «до» и «после» тренинга у двух групп.

<b>Тип переживания одиночества</b>	<b>Экспериментальная группа</b>		<b>Контрольная группа</b>	
	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Позитивное одиночество	<b>-5,745</b>	0,000	-2,002	0,070
Зависимость от общения	<b>3,527</b>	0,005	<b>2,932</b>	0,014
Общее одиночество	<b>8,217</b>	0,000	-1,702	0,031

## СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. БОНДАРЕНКО О. *Концептуальные подходы к проблеме одиночества*. În: Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, 2018. № 9 (119). pp. 319-322. ISSN 1857-2103
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. 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
8. 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
9. 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

## ДЕКЛАРАЦИЯ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Нижеподписавшаяся, Бондаренко Ольга, заявляю под личную ответственность, что материалы, представленные в диссертации на соискание ученой степени доктора психологии, являются результатом личных научных исследований и разработок.

Осознаю, что в противном случае буду нести ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Бондаренко Ольга



Дата 19.11.21