

CZU: 159.923.2:364.274

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4889165>

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ РЕФЛЕКСИИ, ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ ПЕРЕЖИВАНИЕМ ОДИНОЧЕСТВА

Ольга БОНДАРЕНКО

Молдавский государственный университет

В статье рассматриваются взаимосвязи с такими психологическими конструктами, как рефлексия, личностная зрелость и самоактуализация. Предполагается и доказывается взаимосвязь указанных понятий и типов переживания одиночества, что демонстрируется на выборке молодых людей. Так, позитивное отношение к одиночеству оказывается значимо связанным с показателями личностной зрелости и коррелирует со шкалами самоактуализации. Положительные взаимосвязи были обнаружены между системной рефлексией и позитивным отношением к одиночеству, отрицательные – в зависимости от общения и переживания общего одиночества.

Ключевые слова: рефлексия, личностная зрелость, самоактуализация, типы одиночества, корреляционный анализ.

ANALIZA CORELAȚIEI DINTRE REFLECȚIE, MATURITATEA PERSONALĂ ȘI AUTOACTUALIZARE LA PERSOANELE CU PERCEPȚIE DIFERITĂ A SINGURĂȚĂȚII

În articol este analizată relația dintre următoarele concepte psihologice: reflecție, maturitate personală și autoactualizare. Se demonstrează relația dintre aceste concepte și tipurile percepției ale singurătății, prin aplicarea chestionarului la un eșantion de tineri. Astfel, s-a constatat atitudinea pozitivă față de singurătate s-a dovedit a fi corelată semnificativ cu indicatorii de maturitate personală și cu scalele de autoactualizare. De asemenea, relații pozitive s-au identificat între reflecția sistemică și atitudinea pozitivă față de singurătate, cele negative fiind determinate de dependența de comunicare și de experiența singurătății generale.

Cuvinte-cheie: reflecție, maturitate personală, autoactualizare, tipuri de singurătate, analiză de corelație.

ANALYSIS OF THE CORRELATION BETWEEN REFLEXION, PERSONALITY MATURITY AND SELF-ACTUALISATION IN PEOPLE WITH DIFFERENT LONELINESS EXPERIENCES

The article discusses the relationship with such psychological constructs as reflexion, personality maturity and self-actualisation. The interrelation between these concepts and types of experiencing loneliness is suggested and proved based on a survey on a sample of young people. Thus, a positive attitude towards loneliness is significantly associated with indicators of personality maturity and correlates with self-actualisation scales. Positive relationships were found between systemic reflexion and a positive attitude towards loneliness, the negative ones being influenced by the dependence on communication and experience of general loneliness.

Keywords: reflexion, personality maturity, self-actualisation, types of loneliness, correlation analysis.

Введение

Трудности интерпретации понятия одиночества объясняются его двойственностью влияния на личность. С одной стороны, широко освещен его негативный аспект, деструктивно влияющий на личность (тревожность, психологические барьеры в общении), а с другой – данный феномен может выступать необходимым этапом самопознания и самоопределения. Позитивные эффекты одиночества связаны с возможностью взять паузу для общения с самим собой, когда происходит осмысленная переработка накопленных впечатлений и опыта, позволяющая интериоризировать их.

Взаимосвязь личностной зрелости, рефлексии и самоактуализации с переживанием одиночества

Нами была выдвинута гипотеза о существовании взаимосвязи между такими психологическими конструктами, как личностная зрелость, рефлексия и самоактуализация у молодых людей с различными типами переживания своего одиночества.

Для выявления данных взаимосвязей нами был использован метод ранговой корреляции Спирмена в группах молодых людей. В исследовании приняло участие 224 молодых человека в возрасте 20 лет – 34 года. По результатам корреляционного анализа позитивное отношение к одиночеству оказывается значимо связанным с общим показателем личностной зрелости ($r=0,223$, $p\leq 0,01$) и такими ее компонен-

тами, как ответственность ($r=0,229$, $p\leq 0,001$), саморазвитие ($r=0,211$, $p\leq 0,001$) и позитивное мышление ($r=0,303$, $p\leq 0,000$), (см. таблицу 1).

Достижение определенного уровня личностной зрелости предполагает накопление жизненного опыта, благодаря которому реализуется личностный рост. Такие молодые люди продуктивны в усложнении своей личности, что демонстрируется через саморазвитие, поскольку им присуща активность в создании собственной среды, благоприятной для собственного развития и самореализации [1, стр.30; 2, стр.205].

Сложно представить, что личность, эффективно использующая свои личностные возможности, выступающая субъектом своей жизнедеятельности, обладает недостаточной степенью ответственности по отношению к себе и своей жизненной позиции. Показатель ответственности демонстрирует интегральность локуса контроля и свободу выборов, что оказывается связанным с отношением к одиночеству, где личность осознанно стремится уделять время самой себе, используя его для саморазвития. 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 [3, стр.29; 4, стр.281].

Таблица 1

Взаимосвязь личностной зрелости и отношения к одиночеству

	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	-	-

Так, позитивное отношение к одиночеству характеризуется как радостью уединения, так и использованием уединения как ресурса [5, стр.112].

Значимые отрицательные корреляционные связи в группе молодых людей, испытывающих одиночество, были выявлены по показателям общая личностная зрелость ($r=-0,134$, $p\leq 0,045$) и ответственность ($r=-0,190$, $p\leq 0,004$), а также саморазвитие ($r=-0,135$, $p\leq 0,044$). Молодые люди, осознающие себя одиночками, переживают состояние изолированности и нехватки эмоционального общения с близкими людьми. 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 подвержен отчуждению.

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.

Уровень значимости также 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.

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 САТ.

В результате корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи между позитивным типом переживания одиночества и общей самоактуализацией ($r=0,144$, $p\leq 0,31$). А также такими шкалами теста, как ориентация во времени ($r=0,259$, $p\leq 0,00$); поддержка ($r=0,172$, $p\leq 0,01$); ценностные ориентации ($r=0,155$, $p\leq 0,021$); сензитивность ($r=0,211$, $p\leq 0,001$); самоуважение ($r=0,162$, $p\leq 0,015$) и самопринятие ($r=0,134$, $p\leq 0,046$) (см. таблицу 2).

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, стремясь к своей индивидуальности.

Взаимосвязь с 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. Позитивное отношение к одиночеству оказывается связанным с самовосприятием личности, которое отражается через самоуважение и самопринятие. Для таких молодых людей оказывается ценной собственная личность, несмотря на недостатки и слабости, которые они понимают и принимают в себе.

Таблица 2

Взаимосвязь самоактуализации и отношения к одиночеству

	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	-	-

Интересными стали результаты корреляции в группе молодых людей, для которых характерно общее переживание одиночества. Большинство шкал теста САТ, взаимосвязанных с позитивным отношением к одиночеству, обнаружили связь 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 ($r=-0,176$, $p\leq 0,008$).

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, 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 самоощу-

щения 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 [6, стр.135].

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, влияя 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 «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.

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи в переживании одиночества у людей с разным уровнем зрелости и содержанием самоактуализации нашла свое подтверждение в данном исследовании.

Нами было выдвинуто также предположение о том, что существует взаимосвязь между видом переживания одиночества личности и степенью развития рефлексивности.

Анализируя дифференциальный опросник рефлексивности в 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. таблицу 3).

Мы считаем, что способность обратить взор на самого себя становится возможной в ситуации аутокоммуникации, общения с самим собой. Данная возможность становится доступной личности, обладающей системной рефлексией, поскольку она позволяет объемно видеть как самого себя, так и окружающий мир во всех его альтернативах. Поэтому позитивное отношение к одиночеству с его положительными эмоциями в связи с уединением, толерантностью к ситуациям одиночества является непременным условием такой психологической работы, где и реализуется системная рефлексия.

Таблица 3

Взаимосвязь шкал отношения к одиночеству и типа рефлексии

	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	-	-	-	-	-	-

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. Была выявлена также 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 и доверительных отношениях, в эмоциональной близости является одной из наших базовых потребностей, неудовлетворение которой несет в себе сильные негативные переживания. Поэтому процесс отчуждения, описанный нами выше, влияет не только на личностную зрелость, но и на особенности мыслительной деятельности, в частности, на преобладание квазирефлексивного типа рефлексии.

Исходя из полученных результатов статистической обработки, мы можем констатировать, что выдвигнутая нами гипотеза о существовании взаимосвязи между видом переживания одиночества личности и степенью развития рефлексивности подтвердилась.

Выводы

Вышеизложенный материал дает нам возможность сформулировать определенные выводы, констатирующие исследованные нами особенности рефлексии и личностной зрелости у людей с разным уровнем субъективного переживания одиночества:

- 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;
- позитивный тип переживания одиночества положительно коррелирует с общей самоактуализацией, ориентацией во времени; поддержкой; ценностными ориентациями; сензитивностью; самоуважением и самопринятием;
- обнаружена положительная корреляция между системной рефлексией и позитивным отношением к одиночеству, а также отрицательные взаимосвязи в зависимости от общения и переживания общего одиночества.

Библиография:

1. ЕЛЯКОВ, А.Д. Современная информационная революция. В: *Социологические исследования*, 2003, №10, с.29-38.
2. РУБИНШТЕЙН, С.Л. *Человек и мир*. Москва: Наука, 1997.
3. ЛЕДЕР, С. Этические аспекты в психотерапии. В: *Транскультуральные исследования в психотерапии*. / Под ред. С.В. Кабанова. Л., 1989, с.27-35.
4. СЛОБОДЧИКОВ, В.И., ИСАЕВ, Е.И. Основные ступени развития субъектности человека. В: СЛОБОДЧИКОВ В.И., ИСАЕВ Е.И. *Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов*. Москва: Школьная Пресса, 2000, с.212-385.
5. 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.
6. КОРЧАГИНА, С.Г. *Генезис, виды и проявления одиночества*. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2005. 196 с.

Данные об авторе:

Ольга БОНДАРЕНКО, докторальная школа *Социальных и педагогических наук*, Молдавский государственный университет.

E-mail: oleabondarenko@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6759-083X

Prezentat la 12.05.2021