

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕФЛЕКСИИ, ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ ТИПОМ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Ольга БОНДАРЕНКО

Молдавский государственный университет

В статье проведен количественный и качественный анализ различий рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации в группах молодых людей с различным типом переживания одиночества. Сформированы группы, отражающие все три шкалы отношения к одиночеству, исследованы различные формы рефлексии, показатели личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей. Так, группы молодых людей с позитивным одиночеством, зависимые от общения и с общим переживанием одиночества, отличаются по типу «системная рефлексия» и «квазирефлексия». Группы молодых людей с позитивным отношением к одиночеству и зависимостью от общения различаются по показателю «общая личностная зрелость» и «саморазвитие». А также присутствуют различия по шкале общей самоактуализации, самоуважения, синергичности, креативности, гибкости поведения и ценностных ориентаций.

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

COMPARATIVE ANALYSIS OF REFLECTION, PERSONAL MATURITY AND SELF-ACTUALIZATION IN YOUNG PEOPLE WITH DIFFERENT TYPES OF LONELINESS EXPERIENCE

The article provides a quantitative and qualitative analysis of the differences in reflection, personal maturity and self-actualization in groups of young people with different types of experiences of loneliness. Groups were formed that reflect all three scales of attitudes towards loneliness. Were studied various forms of reflection, indicators of personal maturity and self-actualization in young people. In this way groups of young people with positive loneliness, with a common experience of loneliness, and dependent on communication - differ in the type of „systemic reflection” and „quasi-reflection”. Groups of young people with a positive attitude towards loneliness and dependence on communication differ in terms of „general personal maturity” and „self-development”. Also, there are differences on the scale of general self-actualization, self-esteem, synergy, creativity, flexibility of behavior and value orientations.

Keywords: reflection, personal maturity, self-actualization, types of loneliness, analysis of differences.

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. Исследователи признают необходимость одиночества для самопознания и развития человека. Его можно рассматривать как паузу, взятую личностью для переработки интеграции опыта впечатлений и взаимодействий с миром, не лишаясь при этом социально-коммуникативных связей с другими людьми. В качестве ключевых феноменов, сопровождающих данный феномен, мы выделяем феномены рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации.

Анализ рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых 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 ситуаци-

ями 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 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.

Группу с позитивным одиночеством составили молодые люди в количестве 50 человек, 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.

В группах респондентов с разным отношением к одиночеству были выявлены все три формы рефлексии (системная рефлексия, квазирефлексия и интроспекция). 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.

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.

Системная рефлексия предполагает «аутонаправляемость» личности, т.е. независимость и сбалансированную ориентацию на себя и других. Системные рефлекторы 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 %. Немногим 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 данная группа 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 [1, с. 33; 4, с. 70].

Сегодняшнее студенчество, да и молодость в целом, часто отмечены несформированностью профессиональных приоритетов, продиктованных неосознанностью выборов, и переменчивостью не только профессиональных, но и личных 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. Положение может усугубляться 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. [6, с. 195].

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 [3, с. 96].

Также, статистические различия в данных группах подтверждены разницей средних по типу обладающей 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 ($t=2,716$; $p=0,00$).

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.

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. Лукьянцевой предполагает диагностику уровня общей личностной зрелости, который представляет собой совокупность 5 базовых показателей (маркеров), выделенных авторами: ответственность, терпимость, самоактуализация (саморазвитие), позитивное мышление и самостоятельность.

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

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.

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 [2, с. 240].

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 и, 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». ($t=,057$, $p=0,01$), ($t=4,888$, $p=0,00$), ($t=2,826$, $p=0,00$) [3, с. 99].

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, общий ее показатель в группе молодых людей с позитивным отношением к одиночеству находится в диапазоне реальной самоактуализации у 44 % молодых людей (62,2 Т-балла в среднем), 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.

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

Статистически значимые результаты различий в группах мы можем видеть 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* ($t=2,951$, $p=0,00$).

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 [5, с. 154].

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.

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» [3, с.103].

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.

Выводы

Таким образом, исходя из полученных данных, реализуя в одиночестве потребность в неприкосновенности внутренней жизни, молодые люди с позитивным переживанием одиночества не стремятся к отношениям зависимости с другими, но в то же время способны ценить и быть в полноценных и духовно богатых дружеских отношениях.

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.

Литература:

1. АНЦЫФЕРОВ, Л. И. К психологии личности как развивающейся системы. В: Психологический журнал, 2009, т. 30, № 6, с. 30-39. ISSN 0205-9592.
2. 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.
3. БОНДАРЕНКО, Ольга. Особенности рефлексии и личностной зрелости у молодых людей с разным переживанием одиночества: диссертация на соиск. уч. степ. док. психологии. 511.01 - Общая психология. CEP USM, 2021, 190 с.
4. 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.
5. 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.
6. СКРИПКИНА, Т. П. Психология доверия. Учебное пособие. Москва: Академия, 2001, 264 с. ISBN 5-7695-0647-4.

Данные об авторе:

Ольга БОНДАРЕНКО, доктор психологии, Департамент Психологии, Молдавский государственный университет.

E-mail: oleabondarenko@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6759-083X

Prezentat la 28.02.2023