**содержание**

|  |
| --- |
| 3 |
| 8 |
|  |
| 8 |
| 16 |
|  |
|  |
| 19 |
|  |
| 24 |
| 24 |
| 27 |
|  |
| 34 |
| 52 |
| 59  64  69 |
|  |
|  |
|  |
|  |

Введение………………………………………………………………………

1 Одиночество и Образ-Я как объекты изучения в психологии…..

1.1 Генезис феномена одиночества в психологических исследованиях: подходы к понятию одиночества и его виды………………………

1.2Место Образа-Я в развитии юношей и девушек…………………...

1.3Аутокоммуникация в условиях одиночества как способ самостоятельной психологической помощи:управляемое одиночество и уединенность………………………………………….

2 Эмпирическое исследование связи одиночества и Образа-Я у юношей и девушек………………………………………………………………

2.1 Описание респондентов, методов и этапов исследования…………

2.2 Особенности переживания одиночества в разном возрасте………

2.3Особенности самоотношения у мужчин и женщин в разном возрасте……………………………………………………………….

2.4 Особенности переживания позитивного одиночества…………….

2.5 Связь самоотношения и переживания одиночества в различном возрасте у мужчин и женщин и ее особенности ……………………

Заключение…………………………………………………………………..

Библиографический список использованных источников……………….

**ВВЕДЕНИЕ**

Среди множества проблем, связанных с неуклонным ухудшением психологического здоровья населения, в частности, молодёжи, в последние десятилетия выделяется и становится всё более выраженной проблема одиночества. Несмотря на то, что одиночество является естественным переживанием периода юности, связанным с подготовкой к вступлению в самостоятельную взрослую жизнь, для современного поколения молодёжи данное переживание стало одной из наиболее частых причин обращения в психологическую службу. В целом юноши и девушки адаптированы к социуму, но у них отмечается низкий уровень рефлексивных способностей, отсутствует позитивное отношение к себе. Множественные попытки идентификации человека с другими людьми приводят к мучительному переживанию одиночества, наблюдается гиперболизация механизма идентификации. Зачастую личность испытывает неконтролируемые тоску и угнетение, депрессию, что приводит к суициду из-за невыносимости состояния.

Проблема одиночества, лишь в самом общем виде, кажется легко постигаемой. Однако насколько безмерно сложен и неисчерпаем сам человек, настолько сложно проникнуть в суть и смысл проблемы его одиночества. Именно в многоликости образов человека и заключена сложность понимания проблемы позитивного одиночества. Именно в рамках экзистенциального подхода заложены методологические, аксиологические, логико-гносеологические основы стремления человека к управляемому одиночеству. Рассмотрение одиночества как необходимой потребности в уединенности, способствующей рефлексии (позитивное одиночество) и активизации внутренних психических ресурсов позволяет определить основное направление как психокоррекционной программы по преодолению этого чувства, так и способствовать перенаправлению чувственного и эмоционального аспектов в область позитивного одиночества.

Актуальность диссертационного исследования связана с необходимостью развития экзистенциального подхода к изучению механизмов развития личности в юношеском возрасте в контексте решения эмоциональных проблем. Рассмотрение одиночества как необходимой потребности в уединенности, способствующей рефлексии (позитивное одиночество) и активизации внутренних психических ресурсов позволяет определить основное направление как психокоррекционной программы по преодолению этого чувства, так и способствовать перенаправлению чувственного и эмоционального аспектов в область позитивного одиночества.

Актуальность проведенного эмпирического исследования обусловлена отсутствием исследований связи позитивного одиночества и Образа-Я у подростков, а также сравнения этой связи с результатами взрослых. Большинство существующих исследований рассматривает одиночество как негативное явление, являющееся следствием социального отчуждения, собственных физических недостатков, психологических проблем, либо характерологических особенностей личности (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, К. Роджерс, Р.С. Вейс и др). Проведенное исследование преследует своей целью доказать, что стремление к управляемому одиночеству – это не попытка избегать социальных контактов ввиду собственной малоценности, а напротив, способ раскрыть собственный потенциал, пополнить внутренний мир и восстановить силы.

Научная новизна определена раскрытием особенностей позитивного подхода к одиночеству в зависимости от возрастного критерия оценки феномена, а также экспериментальным исследованием взаимосвязи самоотношения и переживания одиночества в различном возрасте у мужчин и женщин.

Цель работы – изучить понятие одиночества, Образа-Яосновные подходы к их изучению, охарактеризовать юношеский возраст, провести эмпирическое исследование связи одиночества и Образа-Я у юношей и девушек.

Гипотеза исследования – одиночество и образ-Я у юношей и девушек взаимосвязаны.

В соответствии с гипотезой исследования и поставленной целью сформулированы следующие задачи:

– изучить понятие одиночества и различные подходы к его сущности;

– рассмотреть понятие Образа-Я и определить основные подходы к его изучению;

– охарактеризовать юношеский возраст (в том числе гендерный аспект);

– провести эмпирическое исследование связи одиночества и Образа-Я у юношей и девушек;

– провести теоретическое исследование особенностей переживания одиночества в юношеском возрасте (возрастной аспект);

– провести сравнительное эмпирическое исследование по выявлению возрастных особенностей переживания одиночества в юношеском возрасте.

В процессе исследования будут рассмотрены основные подходы к понятию одиночества в контексте различных психологический учений, виды одиночества, понятие Образа-Я и его соотношение с Я-концепцией, основные подходы к изучению понятия одиночества, особенности переживания одиночества в юношеском возрасте, переживание одиночества в зависимости от гендера, а также связь одиночества с Образом-Я в гендерном контексте.

Объектом исследования является личность в юношеском возрасте.

Предмет исследования – связь одиночества и Образа-Я в юношеском возрасте.

В рамках изучения связи одиночества и Образа-Я у юношей и девушек используются следующие методики: дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3к), разработанный Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым; тест-опросник cамоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев); диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной; тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Эмпирические данные представлены выборкой из 57 человек в возрасте от 16 до 55 лет, из которых в первая группа испытуемых представлена подростками в возрасте от 16 до 21 года в количестве 37 человек (28 девушек и 9 юношей), а вторая (контрольная группа) мужчинами и женщинами в возрасте от 35 до 55 лет в количестве 20 человек (12 женщин и 8 мужчин).

Теоретико-методологической основой исследования являются философские и общепсихологические принципы, современные теории и концепции личности, отечественные и зарубежные разработки и концептуальные положения в области общей психологии, психологии личности (А.Н. Леонтьев, Б.Г.Ананьев, А.Б. Брушлинский, Л.С. Выготский, И.С. Кон и др.).

Наиболее подробно на теоретическом уровне одиночество рассматривали К.Э. Мустакас, Э.Фромм, И. Ялом, К. Роджерс, У.А. Садлер, М. Андерсон, Дж. Баум, Л.Э. Пепло, М. Рокач, П. Сиарс, Р.С. Вейс, Д.Б. Янгер и др.

В рамках психологического подхода возникновение одиночества связывалось с индивидуальными особенностями и жизненным опытом человека (Дж. Зилбург, Х.С. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман). В философии (экзистенциализм) за точку отсчета брался «факт», что люди изначально одиноки, и соответственно никто не может разделить с человеком его чувства и мысли; разъединенность — есть сущностное состояние его переживаний (К.Э. Мустакас, И. Ялом).

Одиночество как необходимость (в контексте уединенности) рассматривали С.Г. Корчагина, Ж.В. Пузанова, Е.В. Неумоева.

Методы математико-статистической обработки данных с целью установления достоверности полученных данных включают в себя методы описательной статистики, процентное соотношение показателей, проверку нормальности распределения с помощью формулы Гаусса-Лапласа, непараметрический коэффициент корреляции Спирмена, анализ выраженности показателей с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни.

Теоретическая значимость исследования представлена проведенным анализом существующих исследований в области изучения позитивного одиночества и уединенности, исследованием существующих эмпирических данных о взаимовлиянии Я-образа и одиночества, систематизации имеющихся научных положений относительно психологической сущности феномена одиночества, что способствует дальнейшему поиску психологических особенностей отношения к уединению как способу аутокоммуникации, способствующему рефлексии.

Практическая значимость состоит в актуальности полученных результатов об особенностях взаимосвязи самоотношения и переживания одиночества в различном возрасте у мужчин и женщин. Полученные результаты исследования могут быть использованы психологами для консультирования и дальнейших исследований в области изучения феномена позитивного одиночества.

Работа состоит из введения, двух глав, восьми разделов, заключения и библиографического списка использованных источников.

**1 Одиночество и Образ-Я как объекты изучения в психологии**

**1.1 Генезис феномена одиночества в психологических исследованиях: подходы к понятию одиночества и его виды**

Одиночество было объектом изучения человечества на протяжении всего времени существования философии. За время исследования феномена одиночества накопилась масса подходов к его трактовке как составляющей человеческого бытия.

Как философская категория, одиночество имеет различные определения:

– одиночество-«бездомность» – это экзистенциальный подход в философии к одиночеству, который объясняет одиночество как неясность смысла человеческого бытия, его места и роли в мировом хаосе. Основная идея такого подхода – отсутствие образа «дома» в жизни человека, отсутствие места, с которым человек ассоциирует себя, места-опоры, места-надежды, т.е. отсутствие предустановленной гармонии с окружающей действительностью (БлезПаскаль, Серен Кьеркегор, Фридрих Ницше, Мартин Бубер и др.);

– одиночество-неслиянность – подход, трактующий феномен одиночества как изначальную и неодолимую обособленность существования «Я» от других существований (Эдмунд Гуссерль, Мартин Хайдеггер, Роман Витольд Ингарден, Хосе Ортега-и-Гассет и др.);

– одиночество-ответственность – одиночество как необходимость принятия решений и одновременная ноша по принятию ответственности за них. Глубинный смысл данного подхода – неотвратимость ответственности и невозможность отказа от самого процесса принятия решений как неизбежной данности бытия (Жан-Поль Сартр, Николай Гартман и др.);

– одиночество-уединение – этот трансцендентный подход трактуетфеномен как контролируемое одиночество, выражаемое в виде добровольного избегание контактов с другими людьми, преследующего цель сосредоточиться на каком-то деле, предмете, либо самом себе (Генри Торо, ЭймосБронсонОлкотт, Маргарет Фуллер, Элизабет Пибоди и др.)[7, c. 152-211].

Представитель последнего подхода, философ Генри Дэвид Торо, пишет: «Я никогда не встречал партнера столь общительного, как одиночество» [38,C. 89]. По его мнению, контролируемое одиночество, добровольное и необходимое, является ключом к глубокому самопознанию.

Немецкий философ Оно Марквард в своей статье «В защиту способности к одиночеству» писал, что «с одиночеством необходимо согласиться, хотя бы в той мере, в какой оно позволяет установить дистанцию, необходимую для трезвой оценки действительности» [20, c. 154]. Его мнение касаемо отношения к одиночеству юмора, высшего образования, религии приводит к потребности в одиночестве как необходимости, присущей каждому человеку. Он рассматривает одиночество с позиции экзистенциально неизбежного и связывает его со способностью к коммуникации, ставя в зависимость последнее от первого.

Еще один философский подход к одиночеству описан Уильямом Садлером и Томасом Джонсоном. Авторы предлагают понимать под одиночеством «переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности» [36, c. 44].

А.Б. Демидов на основе подхода У. Садлера и Т. Джонсона предлагает классифицировать одиночество на

– космическое (экзистенциальное) (как переживание отдаленности от высшего, духовного);

– культурное (как переживание отчуждения социумом идеалов, стремлений, норм и т.д., сформированных и используемых личностью);

– социальное (как переживание отчуждения от самого социума или его части);

– межличностное (как переживание отчуждения от конкретного человека) [7, c. 213].

Социологический подход, согласно Н.П. Романовой и И.И. Осинскому, представляет одиночество как «явление типичное, свойственное широким и самым различным слоям населения» [32, c. 155].

В наше время одиночество обширно изучается не только философией, но и психологией. И если философия как наука изучает одиночество с точки зрения его бытийной, глубинной составляющей как явления духовно обоснованного, то психология исходит из чувственно-эмоциональной составляющей, из причин и следствий одиночества, его влияния на личность в контексте межличностного, социального и культурного взаимодействий. Несмотря на разницу в подходах, и философия, и социология, и психология опираются на единый смысл понятия – как состояние отчуждения от чего-либо [29, c. 63-75].

Представители различных направлений в психологии выработали собственное отношение к одиночеству. Так, в рамках психоаналитического подхода, базирующегося на клинической практике работы психиатров и психологов с различного рода расстройствами, различают одиночество и уединенность. Грегори Зилбург писал, что одиночество проистекает из детства, а его первые признаки есть «квинтэссенция того, что позже становится нарциссической ориентацией... Это и есть также зародыш отчужденности, враждебности и бессильной агрессивности одинокого» [45,C. 467]. При этом одиночество им описывается как постоянство, тогда как уединенность – ограниченное во времени, проходящее состояние, возникающее ввиду отсутствия людей или какой-то конкретной личности. Уединенность не имеет агрессивных, враждебных контаминаций чувств и эмоций, тогда как одиночество характеризуется именно отражением вовне негативного мироощущения ввиду собственной слабости «быть вовне, находясь внутри». Одиноким личностям он приписывает нездоровый эгоизм и самобичевание, отражающее невозможность принятия социума как части повседневности.

Другой представитель данного подхода, Фрида Фромм-Рейхман, считала одиночество экстремальным состоянием, чьи корни он также прослеживал исходящими из детских травм и переживаний [43, c. 1-15]. Склонность психоаналитиков анализировать одиночество как патологию берет свое начало из учений Зигмунда Фрейда. В рамках психоаналитического подхода одиночество имеет исключительно негативный окрас – это гнетущее, ненормальное состояние, которое не имеет позитивных сторон.

Представители человеко-центрированного подхода в психологии исходят из принципов экзистенциальной феноменологии в своей трактовке одиночества. Так, наиболее продуктивный из них, Карл Роджерс, строит свою теорию одиночества на основе непринятия обществом индивида, чьи действия и убеждения идут вразрез с социальными нормами и устоями. Он считал, что главный двигатель одиночества – страх отвержения – является ведущим мотивом действовать в соответствии с навязанным обществом образом, несоответствующим реальной картине человеческой личности, оставляя при этом ощущение опустошения и неполноценности[33, c. 215-233]. Не соответствие Я-реального и Я-идеального, по Роджерсу, порождает одиночество.

И если предыдущие подходы в качестве причин состояния одиночества писали о внутриличностных категориях, то представители социально-психологического подхода придерживаются мнения о том, что личность вынуждает к одиночеству общество. Таким образом, они делают акцент на том, что одиночество – данность, зарождающаяся и существующая вовне личности, продиктованная социумом и современностью [39, c. 145].

Представители интеракционистского подхода описывают одиночество также во взаимосвязи с такой категорией, как социальное взаимодействие – так, Роберт Вейс оперирует такими социальными явлениями, как привязанность руководство и оценка. Их недостаток, по мнению автора, и приводит к одиночеству. Он также выделил эмоциональное и социальное одиночество, возникновение которых зависит от двух выделенных им факторов – личности и ситуации [5, c. 94].

Когнитивный подход в психологии во главу угла ставит теорию атрибуции. Речь идет о восприятии индивидом осознания того, что его ожидания не соответствуют действительности – именно указанный диссонанс является катализатором одиночества, по мнению Летиции Энн Пепло [30, c. 169-191].

Интимный подход к одиночеству похож на когнитивный, однако здесь речь идет о соответствии и несоответствии желаемых и действительных уровней социальных контактов.Дж. Дерлега и Т. Маргулис используют для объяснения феномена одиночества такие понятия, как «самораскрытие» и «интимность». В качестве факторов возникновения одиночества в данном подходе выступают и личностные, и внешние явления. Интимный подход – это подход к одиночеству с точки зрения человеческой близости. Отсутствие социального партнера порождает одиночество – глубокое чувство неразделенности эмоций, нений, взглядов, стремлений и т. д. [1, c. 3].

Общесистемный подход рассматривает одиночество в рамках системы «человек» как механизм обратной связи, помогающий индивиду или обществу сохранить устойчивый оптимальный уровень человеческих контактов [42, c. 192].

Экзистенциалисты в области психологии почерпнули свой подход к одиночеству в классической экзистенциальной философии. Здесь одиночество – данность бытия. Здесь речь идет не об одиночестве как явлении негативном или позитивном, а об одиночестве, которое просто есть, которое неотчуждаемо. Конечность как принцип человеческой жизни порождает принятие личностью факта изоляции – фундаментальной и экзистенциальной.

Ирвин Дэвид Ялом предлагает не отвергать изоляцию, а частично принять ее, разделяя, таким образом, свое экзистенциальное одиночество с остальными [41, c. 253].

Другой представитель экзистенциального подхода, Кларк Мустакас, подчеркивает значение различия между «суетой одиночества» («lonelinessanxiety») и истинным одиночеством. Если суета одиночества представляет собой систему защитных механизмов, призванная посредством отдаления человека от других побуждать его к сближению с социумом (активность ради активности), то истинное одиночество – это ключевой элемент существования, момент осознания того, что мы приходим в этот мир одни и одни же из него уходим. Все ключевые моменты нашей жизни мы проживаем в истинном одиночестве [12, c. 2024-2027].

И. Ялом, как и К. Мустакас, исходит в своих теориях из неотчуждаемости одиночества как части бытийной данности, позволяющей познавать и принимать жизненный опыт. В экзистенциальной психологии принятие одиночества – это путь к себе. И, в каком-то смысле, в этом кроется позитивная составляющая одиночества [18, c. 101-108].

Отечественная психология по очевидным причинам (идеология СССР была полна идей о том, что советский человек никак не может быть одиноким) отстает от зарубежной в области изучения феномена одиночества, однако в ней существуют своеобразные взгляды на него.

Р.С. Немов пишет о том, что «одиночество – тяжелое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями» [22, c. 612]. Он считает одиночество отклонением в психическом здоровье, указывая соответствующую симптоматику в виде различных эмоциональных состояний. По его мнению, люди, испытывающие одиночество, способны только на две формы взаимодействия с миром – депрессию и агрессию, проявляющиеся в разной степени выраженности.

О.Б. Долгинова, изучая отчужденность и одиночество в подростковом и юношеском возрасте, под последним понимает «состояние, испытываемое человеком в результате осознания им ситуации собственной депривации», а под отчуждением «проявление неспособности к привязанности и любви, холодности, отсутствии общности с другими людьми, отвержение себя и других» [8, c. 13].

М.Н. Лященко в своих исследованиях под одиночеством подразумевает «антидуховный способ существования и жизнедеятельности человека». Автор ставит в противоположность одиночеству, как патологии, общность, поскольку «в одиночестве целостность личности разрушается, расщепляясь на фрагменты, а ценностно-смысловое пространство разрывается и теряет плотность, приводя к потере связи и гармонии с окружающими миром и обществом» [19, c. 60-72].

В.И. Кошкарова, В.Н. Бородина, Л.А. Кадетовапишут, что одиночество есть «психическое состояние человека, отражающее переживание им своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми» [15, c. 202]. Они подчеркивают, что в подростковом возрасте одиночество является нормальным, ожидаемым явлением, не имеющим деструктивного характера, формирующим «Я» подростка и его самооценку.

Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев разделяют точку зрения представителей экзистенциального направления, признающих уединение в качестве позитивного ресурса для саморазвития, способствующего, возможно, новому осмыслению реальности [21, c. 420-428].

С.Г. Корчагина различает состояние одиночества, одиночество как чувство, процесс и отношение. Под состоянием одиночества она предлагает понимать «переживание человеком потери внутренней целостности и внешней гармонии с миром»; под чувством одиночества – «осознание человеком невозможности (на данном этапе) иметь близкие, интимные отношения с кем-либо, основанные на взаимном принятии, любви и понимании»; «одиночество как процесс есть постепенное разрушение способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях»; «одиночество как отношение – невозможность принятия мира как самоцели и самоценности» [16, c. 11-12]. Рассматривая состояние одиночества, автор предложила выделить его виды – отчуждающее, диффузное, диссоциированное и уединенность. Последний она объясняет как позитивный вид одиночества, обособление, способствующее саморегуляции и саморефлексии.

Осознанная саморегуляция, являясь функциональным средством субъекта и психологическим механизмом, позволяющим ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности при выдвижении и достижении целей, способствует в том числе и осуществлению целей самого высокого порядка – самоактуализации личности в созидании ею аутентичного бытия и события с другими. Уединенность подразумевает физическое единение с самим собой, отдаление от других людей с целью самообогащения [14, c. 160].

Говоря о позитивном одиночестве как психологическом явлении, стоит отметить, что оно является признаком, характеризующим самоактуализирующуюся личность. Одиночество как необходимость и как данность – это часть экзистенциального подхода к его феноменологии.

Дж. Колбел в своей работе «Об одиночестве. О происхождении, изменении формы и чувстве одиночества» выделяет четыре вида одиночества, два из которых относятся к позитивному:

– позитивный внутренний тип одиночества или «гордое» одиночество, рассматриваемое индивидом как способ раскрытия новых форм свободы, моделей общения с другими людьми;

– позитивный внешний тип одиночества, возникающий в ситуации физического уединения, но при этом активно осуществляется поиск нового позитивного опыта [44, c. 272-274].

Таким образом, экзистенциальный подход к одиночеству в психологии трактует его как данность бытия, которая просто существует на постоянной основе и является неотчуждаемой частью человеческого существования. Принятие одиночества в части и разделение его с другими людьми способствует активизации внутриличностных психологических процессов самопринятия и самосовершенствования на его основе.

Одиночество представляет собой состояние отчужденности от чего-либо. Оно имеет различные подходы, негативные и позитивные аспекты. Негативные выражаются в возможных депрессивных состояниях ввиду ощущения отчуждения от общества даже при условии нахождения в нем, непонимания, изоляции. Позитивные аспекты одиночества представлены уединенностью, способствующей саморегуляции и рефлексии, контролируемым одиночеством и обособлением.

**1.2 Место Образа-Я в развитии юношей и девушек**

Отечественная психологияактивно изучает характеристики свойств и отношений личности, индивидуальные особенности и различия между людьми, межличностные связи, статус и роли личности в различных общностях, позиции субъекта общественного поведения и конкретных видов деятельности, определяемые как «Я» (В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн), «образ-Я» (А.В. Петровский, Н.Г. Ярошевский), «самость» (И.Б. Котова, Е.Н. Шиянов) [26, c. 70-73].

Подход к образу-Я в психологии крайне неоднозначен, поскольку разные авторы рассматривают его с различных точек зрения – как элемент самосознания, как фактор субъективной реальности, как ядро личности, как сознательное начало этого ядра, как сгусток индивидуального самосознания, как систему представлений о самом себе и т. д. Его исследованием в различных аспектах занимались многие – от Вильгельма Дильтея, Зигмунда Фрейда, и Уильяма Джемса до Б.Г. Ананьева, И.С. Кона, Д.А. Леонтьева и С.Р. Пантилеева [9, c. 211-215].

Исследователи изучают уровни развития Oбраза-Я, возрастные особенности представлений о его содержании, изменение этого содержания в соответствие с изменениями внешней среды, его зависимость Oбраза-Я от различных факторов и т. д. Спектр вопросов касаемо феноменологии образа-Я весьма широк, посколькуего становление выступает как особый тип развития, имеющий свои тенденции, перспективы самоопределения, самореализации.

Важно отметить, что «некоторые учёные используют понятия «Я-концепция» и «Oбраз-Я» как синонимы (Л. Зурхер, И.С. Кон, А.Б. Орлов, К. Роджерс, Л.Н. Собчик, Е. Соколова, В.В. Столин), другие разводят эти понятия (В.С. Агапов, Р. Бернс, Л.В. Бороздина, Р. Грановская, И.В. Латыпов)» [4, c. 23-28].

О.А. Юрина предлагает рассматривать Oбраз-Я«как стержневой компонент личности, включающий совокупность развивающихся представлений человека о себе, сопряженную с их самооценкой и определяющую выбор способов взаимодействия с социумом» [40, c. 214].

Т.С. Блохина пишет об Oбразе-Я как «результате самопознания, самоотношения и саморегуляции, выступающем в когнитивном и эмоциональном компонентах» [4, c. 25].

А.В. Петровский определяет Oбраз-Я исходя из сопоставления личностью себя и окружающих. Он подразделяет Oбраз-Я на:

– реальное Я (действительное самоощущение);

– желаемое Я (воплощение удачного поведения в значимых обстоятельствах);

– фантастическое Я (образ личности, который она желает осуществить, если будут возможности);

– представляемое Я (личность в глазах окружающих);

– идеальное Я (социальные нормы), в каждом из которых присутствует учёт мнений окружающих и желание достичь успеха.

Автор также выделяет компоненты, составляющие Oбраз-Я:

– когнитивный как собственное представление о себе (способностях, имидже, внешних данных, социальной значимости и т. д.);

– эмоционально-оценочный (самоотношение, самопонимание, самовосприятие и т. д.);

– поведенческий как стремление к чему-либо (изменить социальный статус, вызвать чье-то уважение, остаться незамеченным и т. д.)[31, c. 19].

Иная структура Oбраза-Я предложена Г.Е. Залесским:

– когнитивный блок Oбраза-Я, который отражает содержательные представления о себе;

– мотивационный блок Oбраза-Я, который регулирует функциональную составляющую элементов, входящих в когнитивный блок посредством их причастности к формированию мотивов, целей, поступков [34, c. 724-729].

А. Нейссер предлагает в структуре Oбраза-Я выделять такие компоненты, как:

– «приватное Я» (Я как внутриличностный опыт и переживания),

– «экологическое Я» (в физической среде),

– «интерперсональное Я» (Я в контексте социальных связей),

– «концептуальное Я» (Я в контексте культуры),

– «обыденное расширенное Я» (Я как персональная память) [15, c. 95].

Таким образом, отметим, что Oбраз-Я – это динамическая структура, формируемая и проявляемая в социальном взаимодействии, которая является одновременно и стремлением, и поведенческой реальностью.

Формирование Oбраза-Я начинается в раннем детстве и продолжается до конца человеческой жизни. Подростковый Oбраз-Я имеет свои специфические особенности, поскольку является телесно-ориентированным – завершается формирование тела, внешних данных, становятся ясны способности, поведенческие особенности и наклонности. Помимо уже имеющихся социальных и культурных ориентаций Образа-Я, добавляется еще и новый уровень – интимно-межличностный.Возникновение близких (интимных, любовных) связей с другими людьми, желание обрести эти связи, также формирует Образ-Я личности. Получаемая обратная связь позволяет изменить самооценку и переформулировать на его основе самоотношение.

В дальнейшем исследовании связи одиночества и Образа-Я у юношей и девушек будет использоваться концепция динамической структуры Образа-Я, которая формируется под воздействием социальных детерминант и является одновременно и стремлением, и поведенческой реальностью.За основу также будет взята концепция Образа-Я А.В. Петровского, который представляет его как разветвленную разнонаправленную структуру и использует такие его компоненты, как когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий, что вписывается в мои представления о содержании Образа-Я.

**1.3 Аутокоммуникация в условиях одиночества как способ самостоятельной психологической помощи: управляемое одиночество и уединенность**

Аутокоммуникация – это механизм осуществления самосознания, способ достижения личностной целостности. Внутриличностный аутокоммуникативный процесс призван обеспечить переосмысление собственных действий, желаний, целей, стремлений и т. д. в целях соответствия актуальному Я-образу [35, с. 299-301].

В.Л. Измагурова пишет, что аутокоммуникация– «один из способов преобразования субъектом эмоционально насыщенных, личностно и (или) интеллектуально значимых содержаний сознания. Это механизм взаимодействия смысловых позиций сознания, которые могут быть конфликтными (противоположными), неоднозначными (противоречивыми) или нейтральными» [10, c. 31-42].

Аутокоммуникация является частью позитивного одиночества как его системный элемент. Она позволяет не только саморазвиваться, но и оказывать самоподдержкув различных жизненных ситуациях, самопомощь в личностном росте (движение от интернальноотрицательного к интернально положительному одиночеству) [27, c. 104-110].

Е.В. Неуемова-Колчеданцева пишет о том, что позитивный аспект одиночества проявляется в стремлении к Я-идеальному, а интернальное одиночество, выделенное автором, представлено как осознанный, глубокомотивированный личностный выбор, представляющийся как ресурс личностного развития [23, c. 42-51]. Результаты позитивного одиночества: самопознание личности и саморегуляция ее активности; развитие и сохранение индивидуальности и стабилизации психофизического состояния, творчества и самосовершенствования; объединение свободы и ответственности в единый механизм саморегуляции активности личности.

О.А. Андриенко провела исследование взаимосвязи уровня самооценки и глубины переживания актуального одиночества у мальчиков и девочек. Она пришла к выводу, что «с увеличением уровня самооценки чувство одиночества снижается» [2, c. 72].

В настоящее время ни одна из существующих в психологии возрастных периодизаций не подходит для охвата подросткового возраста именно как периода личностного становления. Большинство авторов ставят верхний порог подросткового возраста на уровне 18-19 лет, в то время как фактически произошло смещение границы до 21 года. Нижнюю границу подросткового возраста упоминают начиная с 12-летнего возраста, однако, на наш взгляд, 12-16 лет – это ранний подростковый возраст, характеризующийся первичной отладкой внешних социальных связей, выходящих за границы школьной и семейной групп. В этот период начинаются самостоятельные знакомства со сверстниками, формирующие дальнейшие коммуникативные способности. Однако это еще не ранняя зрелость, которая упоминается многими авторами [24, c. 112-120].

В нашем исследовании будет использован старший подростковый возраст (16-21 год), характеризующийся рядом кризисов этого периода. Эти кризисы возникают на фоне активной смены социальных ролей и поиском себя как будущего профессионала, ценностные переориентации, смена интересов, что отражает всю сложность человеческого самовосприятия и конкретно – восприятия подростком себя как отдельного от родительской семьи человека [25, c. 276-279]. Происходящая сепарация накладывается на новый этап кризиса идентичности, что требует личностных ресурсов, восполнение которых происходит за счет уединения.

Поиск позитивного в одиночестве – естественный процесс, характерный для старшего подросткового возраста, выделенного нами, поскольку в период обучения высших учебных заведения и колледжах, техникумах, училищах, подросток погружается в среду вынужденной коммуникации. И если в школе эта вынужденная коммуникация воспринимается как данность, то при смене социальной группы, с которой осуществляется постоянное вынужденное взаимодействие, происходит перемещение в незнакомую среду. Поиск своего места в новом окружении, установление новых межличностных контактов, налаживание системы взаимосвязи с окружающей незнакомой действительностью, столкновение с внезапно нахлынувшей свободой от родительской опеки требуют от подростка затрат большого количества внутренней энергии [25, c. 276-279].

По нашему мнению, требуемая психологическая подпитка находится не в опоре на родительскую коммуникацию, не в длительных дружеских связях, а внутри личности. Это основы экзистенциального подхода в психологии – наше бытие сформировано нами, как мы изменяем этот мир, так и он изменяет нас. В этом резонансе личность должна находить отклик в самой себе, черпать силы из самой себя.

Такие внутренние силы представлены личностными ресурсами. Они позволяют:

– уменьшать влияние ситуативных и средовых факторов на психологическое благополучие личности;

– фильтровать самовосприятие и внутреннюю оценку внешних воздействий на личность;

– активизировать мотивации по адекватному использованию собственных ресурсов в соответствии с выдвигаемыми требованиями;

– контролировать восприятие внешних факторов как отражение враждебности среды на основе личностной предвзятости.

Это и есть элементы психологической самопомощи, действующие посредством аутокоммуникации. Аутокоммуникация исходит из аутопсихологической компетентности – внутриличностного интегративным механизма, создающего целостность и непротиворечивость Образа-Я, компенсирующего сформировавшиеся в онтогенезе гипертрофированные защитные механизмы, предстающие в виде акцентуаций характера[37, c. 27-33].

Таким образом, аутокоммуникация представляет собой внутриличностный механизм осуществления самосознания, способ достижения личностной целостности. Аутокоммуникативный процесс призван обеспечить переосмысление собственных действий, желаний, целей, стремлений и т. д. в целях соответствия актуальному Я-образу.

Позитивное одиночество является способом восприятия индивидуальной отчужденности личности от социальных связей и взаимодействий, не несущим на себе негативного окраса – это вынужденное одиночество, схожее с изоляцией, не вызывающее дискомфорта, используемое с пользой для личностного развития.

Контролируемое одиночество – средство добровольного отчуждения от социума, характеризующееся самодостаточностью личности.

Уединенность – это состояние независимости от социальных связей и взаимодействий, необходимости поиска внутреннего ресурса и диалога с самим собой (аутокоммуникация).Уединенность подразумевает физическое единение с самим собой, отдаление от других людей с целью самообогащения.

Проведенный теоретический анализ указанных выше понятий и категорий позволяет нам приступить к эмпирическому исследованию связи одиночества и Образа-Я у юношей и девушек.

**2 Эмпирическое исследование связи одиночества и Образа-Я у юношей и девушек**

**2.1 Описание респондентов, методов и этапов исследования**

Общее количество опрошенных составило 57 человек.

Выборка является асимметричной по критерию половой принадлежности респондентов: в ней преобладают женщины – 40 человека (70.18%) соответственно мужчин – 17 человек (29.82%).

Испытуемые разделены на группы. В первую (исследуемую) группу входят ученики старших классов и студенты первых курсов обучения в высших учебных заведениях. Контрольную группу представляют собой взрослые люди.

Возраст опрошенных варьируется от 16 до 55 лет. Возраст в первой группе варьируется от 16 до 21 года, в контрольной группе – от 35 до 55 лет. Первая группа состоит из 37 человек (9 парней и 28 девушек), контрольная из 20 человек (8 мужчин и 12 женщин).

Средний возраст всех опрошенных – 26 лет. Средний возраст опрошенных в исследуемой группе – 18 лет, в контрольной – 42 года.

В качестве метода сбора эмпирической информации применялось социально-психологическое тестирование с помощью четырех подобранных методик, направленных на изучение одиночества.

Методика «ДОПО-3к». Дифференциальный опросник переживания одиночества был разработан Е.Н. Осным и Д.А. Леонтьевым «на основе авторской модели отношения к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста»[28, c. 72]. Используемая в исследовании краткая версия опросника состоит из 24 пунктов и позволяет получить результаты по трем основным шкалам (общее переживание одиночества, зависимость от общения, позитивное одиночество).Шкала «Общее переживание одиночества» позволяет определить у респондента недостаток близкого, доверительного общения, а также степень актуального ощущения одиночества. Шкала «Зависимость от общения» отражает необходимость респондента находиться в обществе других людей, неприятие им одиночества. Шкала «Позитивное одиночество» измеряет способность человека актуализировать внутренние ресурсы, используя одиночество как уединение и способ самопознания и саморазвития. По данным пилотажных исследований авторов, показатель позитивного одиночества коррелирует с творческой активностью.

Тест-опросник cамоотношения. Данная методика была разработана В.В. Столиным в соответствии с разработанной им иерархической моделью структуры самоотношения в рамках концепции Д.А. Леонтьева.

В концепции В.В. Столинасамоотношение имеет иерархическую организацию, где можно выделить три уровня: уровень глобального самоотношения, уровень функциональных блоков (самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес и ожидание отношения к себе) и уровень конкретных действий в отношении своего «Я». По мнению В.В. Столина, глобальное самоотношение обладает аддитивным характером и фактически выражается «суммой» структур второго уровня (кроме ожидаемого отношения). Таким образом, утверждается равноправие и равнозначимость вклада каждого фактора второго уровня в самоотношение.

Используемая краткая версия опросника (57 утверждений) позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

– глобальное самоотношение,

– самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе,

– уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения [7, c. 144]*.* Утверждения опросника были сформулированы исходя из представлений о строении самоотношения. Большинство формулировок оригинальны, два утверждения были взяты из опросника локуса контороля Дж. Роттера. Утверждения формулировались от первого лица; использовались два варианта ответов: согласен и не согласен.

Инструкция и процедура опроса были направлены на снижение влияния социальной желательности и стратегии самоподачи.

Опросник «Одиночество».Методика С.Г. Корчагиной основана на ее подходе к изучению одиночества. Она выделяет такие его виды, как диффузное, отчуждающее и диссоциированное. Диффузное одиночество обуславливается преобладающим действием механизма идентификации и потерей собственного «Я». Отчуждающее одиночество – преобладающим действием механизма обособления, в результате чего наступает отчуждение от других людей, норм и ценностей [16, c. 89].

Диссоциированное одиночество связано с высокой степенью выраженности процессов как идентификации, так и обособления, и резкой их сменой друг относительно друга, в результате искажается образ собственного «Я» и представление о других людях.

Уединение характеризуется оптимальным соотношением процессов идентификации и обособления, является необходимой составляющей самопознания, самоопределения и личностного роста человека, то есть оказывает позитивное, конструктивное воздействие на психику. Итак, феномен одиночества может оказывать позитивные и негативные воздействия на личность.

Опросник позволяет определить указанные виды одиночества и собственно актуальное состояние переживания одиночества личностью.

Методика определения уровня самооценки. Разработанная

С.В. Ковалевым методика определения уровня самооценки подходит как для опроса старшеклассников, так и уже взрослых людей [17, c. 171-172]. Методика включает в себя 32 суждения, суммирование ответов по оцениванию которых дает представление об уровне субъективной оценки личности.

Сбор эмпирических данных осуществлялся посредством группового анкетирования респондентов, а также личной рассылки анкет всем желающим поучаствовать в исследовании. Полученные эмпирические данные были подвергнуты математическому анализу. Математико-статистическая обработка проводилась с помощью программы MicrosoftExcel 2010.

Математическая обработка полученных эмпирических данных включала в себя вычисление показателей средних выборочных значений, стандартного отклонения. В результате проведенного анализа было выявлено, что распределение не соответствует закону Гаусса и следует использовать непараметрический коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Поскольку распределение в нашей выборке отличается от нормального, был использован U-критерий Манна-Уитни.

Полученные результаты рассмотрим подробно далее.

**2.2 Особенности переживания одиночества в разном возрасте**

Результаты обработки дифференциального опросника переживания одиночества. На основании полученных средних значений результатов исследования, можно составить таблицу полученных данных (таблица 2). В таблице под 1 группой обозначена исследуемая группа (школьники и студенты), под 2 группой – контрольная (взрослые опрошенные).

Таблица 2 –Результаты средних значений и стандартного отклонения по методике ДОПО-3к

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Общее переживание одиночества | Зависимость от общения | Позитивное одиночество |
| 1 группа | | | |
| Среднее значение | 11 | 11 | 26 |
| Стандартное отклонение | 2 | 3 | 6 |
| 2 группа | | | |
| Среднее значение | 14 | 15 | 28 |
| Стандартное отклонение | 5 | 5 | 6 |

Как видно из представленного, значения по шкале «Позитивное одиночество» преобладают над остальными шкалами. Исследуемая группа показывает равные результаты по шкалам «Зависимость от общения» и «Общее переживание одиночества». В среднем, «Общее переживание одиночества» и «Зависимость от общения» в контрольной группе выше, чем в исследуемой, но стандартное отклонение при этом больше. Выявлены статистически достоверные различия между группами по шкале «Зависимость от общения» (p≤0,01, т.е. степень ошибки менее 1%).

Все полученные результаты необходимо перевести в проценты, для определения уровня выраженности в соответствии со следующими параметрами:

– 0% - 20% низкий показатель,

– 21% - 40% пониженный показатель,

– 41% - 60% средний показатель,

– 61% - 80% повышенный показатель,

– 81% - 100% высокий показатель.

Графически все полученные в результате обработки шкал опросника результаты можно представить в следующем виде:

Рисунок 1 – Результаты распределения данных по шкале «Общее переживание одиночества» опросника ДОПО-3к

По шкале «Общее переживание одиночества» (рисунок 1) низких показателей выраженности фактора нет ни в одной из групп, также во 2 группе отсутствуют повышенные и высокие показатели. Пониженный показатель по шкале присутствует у 48,65% испытуемых 1 группы и 75% 2 группы, средний – у 32,43% в 1 группе и 25% во 2 группе. В 1 группе также присутствует повышенный (16,22%) и высокий (2,7%) показатели по шкале.

«Общее переживание одиночества» отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по этой шкале связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Низкие показатели свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

Отсутствие низких показателей в обеих группах демонстрирует наличие в жизни испытуемых людей, с которыми возможен контакт, а также не конструирование Образа-Я как человека одинокого. При этом преобладание пониженного показателя по данной шкале возможно объяснить небольшим количеством значимых для личности тесных связей с окружающими людьми, а также о недостаточности окружения, его вероятной скупости.

Такой перевес в сторону пониженных значений в испытуемой группе взрослых объясняется снижением количества социальных контактов с возрастом. Школьная и студенческая среда располагают к большому количеству сверстников, имеющих одинаковые увлечения, устремления, взгляды.

В результате произведенного корреляционного анализа с помощью непараметрического критерия Спирмена в 1 группе при количестве испытуемых в 37 человек (N=37), показатель корреляции при степени ошибки 10% (р=0,1) равен 0,28 (r=0,28), при степени ошибки 5% (p=0,05) равен 0,33 (r=0,33), при степени ошибки 1% (p=0,01) равен 0,42 (r=0,42), при степени ошибки 0,1% (p=0,001) равен 0,52 (r=0,52). Выявлены устойчивые взаимосвязи (р=0,001) между уровнем шкалой «Общее переживание одиночества» и различными шкалами методики В. В. Столина:

– обратная взаимосвязь со шкалой «Глобальноесамоотношение» (S) (-0,69),

– обратная взаимосвязь со «Шкалой самоуважения» (I) (-0,60),

– обратная взаимосвязь со «Шкалой аутосимпатии» (II) (-0,65),

– обратная взаимосвязь со «Шкалой ожидаемого отношения от других» (III) (-0,68),

– обратная взаимосвязь со «Шкалой самоинтереса» (IV) (-0,53),

– обратная взаимосвязь со «Шкалой самоуверенности» (1) (-0,68),

– обратная взаимосвязь со «Шкалой самопринятия» (3) (-0,56),

– прямая взаимосвязь со «Шкалой самообвинения» (5) (0,52),

– обратная взаимосвязь со «Шкалой самоинтереса» (6) (-0,64).

Во 2 группе взаимосвязей по данной шкале не выявлено.

Рисунок 2 – Результаты распределения данных по шкале «Зависимость от общения» опросника ДОПО-3к

Шкала «Зависимость от общения» (рисунок 2) отражает неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении респондента об одиночестве и его склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по этой шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

Низкие показатели по данной шкале отсутствуют в обеих группах. Пониженные значения в 1 и 2 группах равны 35,14% и 55% соответственно. Средние показатели присутствуют у 35,14% представителей 1 группы и 35% 2 группы, высокие – у 24,32% и 10% соответственно. Во 2 группе повышенный показатель отсутствует, тогда как в 1 группе 5,41% респондентов испытывают стойкую зависимость от нахождения в социуме и неприятие одиночества.

Пониженные показатели по данной шкале отражают невысокую потребность в общении, а также позитивную оценку одиночества как феномена. Респонденты с такими показателями могут спокойно оставаться одни, ни с кем не общаться какое-то время и чувствуют себя при этом комфортно. Среди взрослых такое отношение к зависимости от общения встречается чаще, чем среди подростков.

Также 5,41% подростков демонстрируют свою гиперболизированную социальную зависимость – они не могут без общения, им требуется поддержка максимального количества контактов для того, чтобы не оставаться наедине с собой.

В результате произведенного корреляционного анализа с помощью непараметрического критерия Спирмена во 2 группе при количестве испытуемых в 20 человек (N=20), показатель корреляции при степени ошибки 10% (р=0,1) равен 0,38 (r=0,38), при степени ошибки 5% (p=0,05) равен 0,44 (r=0,44), при степени ошибки 1% (p=0,01) равен 0,56 (r=0,56), при степени ошибки 0,1% (p=0,001) равен 0,68 (r=0,68).

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить взаимосвязи между шкалой «Зависимость от общения» и шкалами методики В.В. Столина:

– отрицательная корреляция со шкалой «Глобальноесамоотношение» (S) (-0,41),

– отрицательная корреляция со «Шкалой самоуважения» (I) (-0,45),

– отрицательная корреляция со «Шкалой самоинтереса» (IV) (-0,51),

–отрицательная корреляция со «Шкалой самопринятия» (3) (-0,40).

В 1 группе испытуемых взаимосвязей со шкалой ДОПО-3к «Зависимость от общения» не выявлено.

Рисунок 3 – Результаты распределения данных по шкале «Позитивное одиночество» опросника ДОПО-3к

Шкала «Позитивное одиночество» (рисунок 3) измеряет способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением.

Низкие результаты по данной шкале отсутствуют в группах, пониженные равны 2,7% в 1 группе и 5% в контрольной. Абсолютное большинство респондентов испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения. Так, повышенные значения в 1 группе равны 32,43%, во 2 группе 60%. При этом воспринимают одиночество как единственный действенный способ восстановить свои психологические и эмоциональные силы 54,05% опрошенных подростков и 25% испытуемых взрослых. Такие показатели среди подростков могут объясняться трудностями переходного периода, в который важно сделать решение о выборе направления развития своей жизни, профессионально ориентироваться. Им необходимо продуктивное уединение для прогнозирования своего будущего.

Можно сделать выводы о том, что подростки более склонны к переживаниям по поводу отлучения от общества, и в целом более склонны к переживанию одиночества, в отличие от взрослых людей. Разрыв между шкалами во 2 группе демонстрирует осознание взрослыми людьми позитивных аспектов переживания одиночества – они ценят его как средство самопознания и способ концентрации на саморазвитии.

Корреляционный анализ позволил выявить следующие взаимосвязи данной шкалы опросника со шкалами методики В.В. Столина в контрольной группе испытуемых:

– со шкалой «Глобальноесамоотношение» (S) (0,42),

– со «Шкалой самоуважения» (I) (0,59),

– со «Шкалой самоинтереса» (IV) (0,46),

– со «Шкалой самоуверенности» (1) 0,46),

– со «Шкалой самопринятия» (3) (0,48).

В 1 группе испытуемых корреляции со шкалой «Позитивное одиночество» не выявлено.

**2.3 Особенности самоотношения у мужчин и женщин в разном возрасте**

Результаты определения самоотношения с помощью опросника В. В. Столина, Р. С. Пантилеева.После перевода полученных «сырых баллов» в накопленные частоты, показатели каждой из шкал оцениваются следующим образом:

– меньше 50% – признак не выражен,

– 50%-74% – признак выражен,

– больше 74% –признак ярко выражен.

Средние значения по каждому фактору представлены в таблице:

Таблица 2 – Средние значения по данным опросника самоотношения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | Группа 1 | Группа 2 |
| Глобальное самоотношение (S) | 73,21 | 87,98 |
| Шкала самоуважения (I) | 61,87 | 85,22 |
| Шкала аутосимпатии (II) | 55,8 | 64,99 |
| Шкала ожидаемого отношения от других (III) | 50,31 | 54,59 |
| Шкала самоинтереса (IV) | 74,5 | 75,82 |
| Шкала самоуверенности (1) | 57,45 | 60,65 |
| Шкала отношения других (2) | 55,84 | 50,24 |
| Шкала самопринятия (3) | 64,2 | 73,65 |
| Шкала саморуководства (4) | 65,85 | 68,92 |
| Шкала самообвинения (5) | 52,44 | 42,38 |
| Шкала самоинтереса (6) | 64,08 | 68,39 |
| Шкала самопонимания (7) | 59,54 | 67,15 |

В 1 группе испытуемых почти все признаки нормально выражены, «Шкала самоинтересов» (IV) – ярко выражена.

Во 2 группе в среднем не выражен фактор «Самообвинения» (5), ярко выражены факторы «Глобального самоотношения» (S), «Самоуважения» (I) и «Самоинтереса» (IV).

Для наглядного обозначения значимых различий между полученными показателями шкал был составлен график:

Рисунок 4 – График распределения результатов определения самоотношения

Как видно из графика, значения между двумя группами значительно различаются по шкалам «Глобальное самоотношение» (S), «Самоуважение» (I), «Аутосимпатия» (II), «Самопринятие» (3), «Самообвинение» (5) и «Самопонимание» (7).

Согласно методике, среднее количество всех накопленных частот говорит об уровне самоотношения:

– 40-45% – заниженный уровень,

– 45-55% – среднестатистическая норма. Человек адекватно себя воспринимает и правильно оценивает свое поведение,

– 55-70% – завышенный уровень.

Автор не рекомендует интерпретировать результаты более 80% и менее 40% баллов, т.к. они считают, что такие данные получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности.

В среднем испытуемые набрали 65,22% наколенных частот по шкалам, что свидетельствует о завышенном уровне самоотношения.

Данные сырых баллов среди всех, по которым определяют уровень самооценки, распределились следующим образом:

Рисунок 5 – Распределение испытуемых по уровню самоотношения

Как видно из диаграммы, часть испытуемых находится вне диапазона, рекомендуемого В.В. Столиным как достоверного. Результаты ожидаемы, поскольку анкетирование большинства испытуемых проводилось не индивидуально, а путем опроса группы (школьники и студенты). Рассмотрим подробнее распределение в группах (рисунок 6).

Таким образом наглядно демонстрируется влияние на опрошенных в 1группе опроса в коллективе. Также возможно, что опрашиваемые, в поисках одобрения со стороны опрашивающего, услышав цель исследования, попытались приукрасить собственные проблемы.

Рисунок 6 – Распределение испытуемых по уровню самоотношения в группах

Указанные вне диапазонов результаты не окажут влияния на достоверность проведенного исследования, поскольку были предсказуемы и ожидаемы.

Рассмотрим каждый из факторов самоотношения подробнее в каждой группе по степени выраженности среди респондентов.

Рисунок 7 – Распределение респондентов в группах по выраженности фактора «Глобального самоотношения» (S)

В обеих группах высок показатель выраженности шкалы «Глобальногосамоотношения» (S) (рисунок 7), при этом во 2 группе респонденты с невыраженными показателями отсутствуют вообще. В 1 группе порядка 27% респондентов обладают невыраженными показателями. Полученные данные позволяют утверждать, что опрошенные взрослые люди, составляющие контрольную группу, переживают ярко выраженное положительное отношение к собственному «Я» и ощущают собственную ценность. А среди опрошенных школьников и студентов первых курсов почти треть опрошенных испытывают внутреннее чувство «против» собственного «Я» – они не уверены в себе и не принимают себя.

Рисунок 8 – Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы самоуважения» (I)

Результаты распределения респондентов по «Шкале самоуважения» (I) (рисунок 8) в обеих группах распределены крайне неравномерно. В 1 группе в диапазон низких значений выраженности признака попадает больше трети испытуемых, во 2 группе 5%, что демонстрирует их самоощущение, как неполноценных, ущербных, недостойных. Этоможет отрицательно воздействовать на психическое самочувствие и поведение личности. Они ранимы ко всем затрагивающим их самооценку действиям.

Ярко выраженное чувство самоуважения испытывает почти половина испытуемых 1 группы и 85% взрослых, входящих во 2 группу. Можно сказать, что они считают себя достойными, способными, самостоятельными и верят в собственные силы. По данной шкале также выявлены статистически достоверные различия (p≤0,01) с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни.

Рисунок 9 –Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы аутосимпатии» (II)

Очень низкие показатели выраженности по «Шкале аутосимпатии» (II) (рисунок 9) демонстрируют 45,95% опрошенных школьников и студентов. Такой низкий показатель объясняется возрастными кризисами, которые испытывают ученики старших классов и студенты первых курсов в связи со сменой социальных ролей и сильным психоэмоциональным напряжением. Также проблемы с аутосимпатией испытывают 10% опрошенных взрослых – враждебность к собственному Я может быть вызвана различными факторами, среди которых, например, кризис среднего возраста. Низкие показатели свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

Относятся к себе благосклонно, доверяют себе, одобряют себя в целом 40,54% опрошенных в 1 группе и 80% опрошенных во 2 группе. Такие высокие показатели во 2 группе объясняются накопленным в данном возрасте жизненным опытом, утверждающим уверенность в собственных силах и возможностях.По данной шкале также выявлены статистически достоверные различия (p≤0,01) с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни.

Рисунок 10 – Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы ожидаемого отношения от других» (III)

«Шкала ожидаемого отношения от других» (III) (рисунок 10) является отражением ожидаемого позитивного или негативного отношения к себе окружающих. Среди подростков негативного отношения к себе ожидают 40,54% опрошенных, среди взрослых мужчин и женщин – 30%.

Ожидание позитивного отношения к себе со стороны окружающих в обеих группах демонстрирует доверие, позитивное отношение к социальным группам, в которые вхожи испытуемые и уверенность в их к ним благосклонности. При этом оно находится на достаточно низком уровне.

Показатели средней выраженности данного признака находятся на позитивном уровне (51,35% в 1 группе, 60% во 2 группе), что свидетельствует о том, что в целом они ожидают позитивного и нейтрального отношения к себе, но не исключают негатив.

Рисунок 11 – Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы самоинтереса» (IV)

Достаточно ярко выраженные результаты в обеих группах показаны по «Шкале самоинтереса» (IV) (Рис. 11), что свидетельствует о преобладании в обеих группах респондентов, испытывающих живой интерес к собственной персоне, своим мыслям и чувствам. Такие люди склонны к изучению собственного внутреннего мира и уверены в своей внутренней привлекательности для других.

Низкие показатели по данной шкале показывают неготовность личности к самопознанию. Люди с не выраженным самоинтересом не прислушиваются к своим ощущениям, не понимают собственных эмоций и желаний. Такие результаты показали 24,31% опрошенных в 1 группе и 20% опрошенных во 2 группе.

Близость к самому себе является залогом психического и физического здоровья. Достаточный уровень такой близости испытывают 21,62% испытуемых в 1 группе и 30% во 2 группе.

Последующие семь шкал опросника измеряют выраженность установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я».

Рисунок 12 – Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы самоуверенности» (1)

Результаты, полученные по «Шкале самоуверенности» (1) (рисунок 12) отражают степень самоуважения личности, склонность относиться к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, осознающему, что он достоин собственного уважения.

Неуверенными в себе и собственных силах оказались почти половина испытуемых школьников и студентов (48,65%) и больше трети взрослых респондентов из контрольной группы (35%). Такие люди тревожны и беспокойны, они крайне осторожно берутся за какое-либо дело, при этом считая, что все же могут не справиться с ним.

Результаты средних значений в 1 группе равны 13,51%, а во 2 группе 10%. Они так же имеют свойственные высокому уровню характеристики, но в отличии от женщин первой группы при неожиданном появлении трудностей они могут потерять уверенность в себе и испытывать тревогу и беспокойство.

Очень уверенные в себе люди ощущают силу собственного Я. Такими оказались 37,84% порошенных в 1 группе, а также 55% опрошенных в контрольной. Ярко выраженное чувство самоуверенности свойственно людям, уважающим себя, довольным собой и своими достижениями. Такие ощущают себя компетентными и способными к решению многих жизненных вопросов. Они склонны воспринимать жизненные трудности и препятствия как преодолимые, проблемы не затрагивают их глубоко и переживаются недолго.

Рисунок 13 – Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы отношения других» (2)

Распределение результатов по «Шкале отношения других» (2) (рисунок 13) также крайне неравномерны, особенно это прослеживается в контрольной группе испытуемых. В ней распределение произошло следующим образом:

– 5% испытуемых активно воспринимают негативное отношение других, акцентируя на нем внимание, либо не воспринимают отношение окружающих вовсе, ощущая себя отчужденными социумом;

– 55% опрошенных избирательно воспринимают отношения окружающих к себе. С этой точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества и поступки, в то время как другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и непринятие;

– 40% опрошенных ощущают себя принятыми окружающими, они чувствуют, что их любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Они ощущают в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Распределение в 1 группе достаточно отличается от описанного. Среди испытуемых 32,43% имеют не выраженный фактор отношения других, 21,62% выраженный и 45,95% ярко выраженный. Такие показатели выраженности восприятия отношения окружающих людей объясняются достаточно насыщенной школьной и студенческой средой, в которых присутствует фактор вынужденной сплоченности и общности интересов ввиду обучения.

Рисунок 14 – Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы самопринятия» (3)

Данные «Шкалы самопринятия» (3) (рисунок 14) позволяют увидеть разницу между психологической зрелостью подростков и взрослых: распределение в испытуемой и контрольной группах крайне отличается, поскольку опрошенные взрослые полностью склонны всесторонне принимать свое Я, соглашаться с внутренними побуждениями, принимать себя такими, какие они есть, несмотря на слабости и недостатки.

В исследуемой группе наблюдается неприятие себя, своих отрицательных черт, «самокопание» с вынесением негативного вердикта отношения к своему Я у почти четверти опрошенных (24,32%). Это может объясняться также переходными кризисами данного возраста. По данной шкале также выявлены статистически достоверные различия (p≤0,01) с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни.

Рисунок 15 – Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы саморуководства» (4)

Показатели «Шкалы саморуководства» (4) (рисунок 15) позволяют определить представления личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного Я, либо внешних обстоятельств.

Как наглядно показано в диаграмме, данные позволяют сделать вывод о том, что взрослые испытуемые более склонны считать самих себя основным источником развития своей личности и регулятором достижений и успехов. Люди, у которых ярко выражена данная категория самоотношения, ощущают собственное «Я» внутренним стержнем, координирующим и направляющим их активность, способны прогнозировать свои действия и их последствия. Они чувствуют, что способны оказывать сопротивление влиянию извне и идти против судьбы и стечения обстоятельств. Такие люди способны контролировать собственные эмоциональные реакции и переживания. Во 2 группе выражен данный фактор у 25% опрошенных, ярко выражен – у 70%. Не выражен он только у 5% опрошенных взрослых.

У испытуемых 1 группы:

– 21,62% фактор не выражен,

– 29,73% выражен,

– 48,65% ярко выражен.

Средние значения описываемого параметра демонстрируют, что отношение к своему «Я» часто может зависеть от степени адаптированности к конкретной ситуации. Привычные условия способствуют выраженному личному контролю, в то время как новые ситуации могут привести к ослаблению регуляционных возможностей «Я» и усилить склонность подчиняться средовым воздействиям.

Предрасположенность личности к самоуничижению, неприятие собственных ошибок, просчетов, недостатков, колкое отношение к самому себе, склонность видеть в себе прежде всего недостатки, винить себя во всех своих неудачах – все это демонстрируют ярко выраженные показатели «Шкалы самообвинения» (5) (рисунок 16). По данной шкале выявлены статистически достоверные различия (p≤0,01) с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни. Подростки демонстрируют высокие показатели самообвинения среди 21,62% опрошенных, взрослым опрошенным самообвинение не свойственно. Как правило, установка на самообвинение сопровождается развитием чувства внутреннего напряжения и ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Рисунок 16 – Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы самообвинения» (5)

Адекватный уровень самообвинения в конфликтных ситуациях демонстрируют 35,12% в 1 группе, 5% во 2 группе опрошенных. Люди с такой установкой ощущают свою вину соответственно реальному положению вещей, не склонны перекладывать ответственность за собственные ошибки и неудачи на других, но и излишне не корят себя за неудачи, совершенные под очевидным влиянием внешних факторов.

Не выражены показатели по «Шкале самообвинения» среди 43,24% подростков и 95% взрослых.Такие люди склонны отрицать собственную вину в конфликтных ситуациях. Их специфической особенностью выступает способность актуализировать сложившиеся психологические защиты, среди которых доминирующими выступают реакции защиты собственного Я в виде порицания, осуждения окружающих или привлечения смягчающих обстоятельств.

Положительная корреляция в 1 группе наблюдается между уровнем самооценки и «Шкалой самообвинения» (5) (0,56).

Рисунок 17 – Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы самоинтереса» (6)

По данным «Шкалы самоинтереса» (6) (рисунок 17) можно определить, насколько респонденты внутренне располагают к изучению себя, насколько они готовы прислушиваться к собственным глубинным реакциям на собственное поведение, мысли, эмоции. В диапазоне высоких результатов по данной шкале находятся 54,05% опрошенных исследуемой группы и 70% контрольной, средневыраженные показатели среди 13,51% и 20% в группах соответственно.

Низкие результаты по данному фактору показало 32,43% опрошенных в 1 группе, а во 2 группе – 10%. У таких людей общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничижения.

Рисунок 18 – Распределение респондентов в группах по выраженности «Шкалы самопонимания» (7)

«Шкала самопонимания» (7) (рисунок 18) также демонстрирует межпоколенческую разницу в самоотношении среди респондентов. Так, 75% взрослых и 37,84% подростков умеют четко проследить причинно-следственные связи собственных поступков и решений, они понимают смысл практически каждого своего действия. Такая разница в показателях снова отсылает к жизненному опыту старшего поколения и его относительной психологической сформированности.Респонденты с высоким уровнем развития данного качества способны понимать свою личность, мысли, идеи, желания и потребности, а вследствие могут проживать свою жизнь более полно и «быть собой» в максимальной степени.

В диапазоне средних показателей оказалось 18,92% испытуемых 1 группы и 20% 2 группы. Не выражен фактор у почти половины подростков (43,32%) и лишь 5% взрослых. Люди с низкой выраженностью самопонимания не в состоянии верно понять собственную личность и как следствие достичь удовлетворенности самим собой, что в свою очередь препятствует полноценному развитию личности. По данной шкале также выявлены статистически достоверные различия (p≤0,01) с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни.

**2.4 Особенности переживания позитивного одиночества**

Результаты определения вида одиночества с помощью опросника С.Г. Корчагиной.Опросник С.Г. Корчагиной позволил определить, какой вид одиночества испытывают опрашиваемые, а также позитивное отношение к одиночеству вообще. Средние значения по шкалам представлены в таблице 3.

Таблица 3 –Средние значения результатов определения вида одиночества

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Уединение | Диффузное | Отчуждающее | Диссоцииро-ванное |
| Группа №1 | | | | |
| Среднее значение | 8 | 6 | 8 | 8 |
| Стандартное отклонение | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Группа № 2 | | | | |
| Среднее значение | 6 | 6 | 7 | 7 |
| Стандартное отклонение | 3 | 2 | 2 | 4 |

Для нашего исследования интерес представляет такая шкала, как «Уединение», поскольку это субъективно позитивный вид одиночества. Данный вид подразумевает управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

Количество испытуемых, позитивно относящихся к одиночеству (чувство уединения) в обеих группах представлено следующими значениями:

Рисунок 19 – Распределение среди испытуемых позитивного отношения к одиночеству согласно результатам методики С.Г. Корчагиной

При этом среди них присутствуют респонденты, испытывающие смешанное чувства касаемо позитивного отношения к собственному одиночеству. Так, 10,81% испытуемых в 1 группе и 5% во 2 группе испытывают равно как уединенность, так и какой-либо из видов одиночества. Пограничные показатели свидетельствуют о неустойчивом личностном отношении к переживанию психологической отдельности от социума – личность в разных ситуациях может находить в одиночестве как уединение с самим собой, так и испытывать одно из негативных проявлений одиночества.

Опросник был использован с целью определить, действительно ли испытуемые сохраняют позитивное отношение к одиночеству даже при наличии достаточно негативно отражающих феномен одиночества вопросов. Данная методика является своеобразной «шкалой лжи» в рамках исследования и позволяет прояснить, что глубинное отношение к одиночеству как позитивному субъективному переживанию испытывают 37,84% опрошенных подростков и 25% взрослых респондентов.

В результате произведенного корреляционного анализа с помощью непараметрического критерия Спирмена в 1 группе выявлены устойчивые взаимосвязи (р=0,001) между шкалой «Уединение» и различными шкалами методики В.В. Столина. Обратная взаимосвязь наблюдается с такими шкалами, как:

– «Глобальное самоотношение» (S) (-0,73),

– «Шкала самоуважения» (I) (-0,74),

– «Шкала аутосимпатии» (II) (-0,68),

– «Шкала ожидаемого отношения от других» (III) (-0,65),

– «Шкала самоинтереса» (IV) (-0,64),

– «Шкала самоуверенности» (1) (-0,80),

– «Шкала самопринятия» (3) (-0,69),

– «Шкала самоинтереса» (6) (-0,64),

– «Шкала самопонимания» (7) (-0,63).

Во второй группе данная шкала коррелирует со шкалами методики В.В. Столина:

– «Глобальное самоотношение» (S) (-0,43),

– «Шкала самопринятия» (3) (-0,52).

При повышении результативных данных по указанным шкалам, понижается показатель позитивного отношения к одиночеству как чувству уединенности.

Сама шкала «Уединение» также напрямую коррелирует с уровнем самооценки в исследуемой группе подростков (0,70) и шкалой методики ДОПО-3к «Общее переживание одиночества» (0,76). В контрольной группе корреляция присутствует со шкалой самооценки (0,57).

Результаты определения уровня самооценки в обеих группах.Методика позволяет подразделить самооценку испытуемых в соответствии с трехуровневой системой. С.В. Ковалев подразделяет значения, находящиеся в диапазоне от 0 до 128 баллов (максимальное количество баллов, возможно набранных в опроснике) на:

– высокий уровень самооценки (0-25 баллов),

– средний уровень самооценки (26-45 баллов),

– низкий уровень самооценки (46-128 баллов).

Средние значения уровня самооценки в обеих группах находятся в пределах высоких показателей, что соответствует заниженной самооценке (рисунок20).

Рисунок 20 –Средние значения уровня самооценки в обеих группах

Наглядно распределение ответов можно представить в виде графика с результатами респондентов (рисунок 21).

Рисунок 21 – Распределение всех результатов опросника самооценки

График показывает, что:

– высокий уровень самооценки (0-25 баллов) наблюдается у 2 испытуемых (5,41%) 1 группы и 2 испытуемых (10%) 2 группы. Люди с высокой самооценкой, как правило, не отягощены сомнениями, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

– средний уровень самооценки (26-45 баллов) наблюдается у 6 испытуемых (16,22%) 1 группы и 4 испытуемых (20%) 2 группы. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований;

– низкий уровень самооценки (46-128 баллов) наблюдается у 29 испытуемых (78,38%) 1 группы и 14 испытуемых 70%) 2 группы. При низком уровне самооценки человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Данные испытуемых в обеих группах показали неравномерное распределение результатов в сторону низкого уровня самооценки (подавляющее большинство испытуемых подростков и взрослых).

А.И. Баршакова связывает низкий уровень самооценки у подростков с «синдромом отличника» - в период становления личности крайне характерны максимальные разнополярные результаты отношения к самому себе у школьников старших классов и студентов первых курсов. Автор пишет, что «от уровня самооценки зависят взаимоотношения с окружающими, отношение к успехам и неудачам в различных сферах деятельности, требовательность к себе, эффективность работы, последующее развитие и многое другое. Низкая самооценка приводит к неуверенности в себе, робости, излишней скромности, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, самообвинения и тревожности, отказа от инициативы. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач и слишком критичны к себе»[3, c. 1-2].

В результате произведенного корреляционного анализа с помощью непараметрического критерия Спирмена в 1 группе выявлены устойчивые взаимосвязи (р=0,001) между уровнем самооценки и различными шкалами методики В.В. Столина.Так, уровень самооценки подростков отрицательно коррелирует с такими шкалами, как:

– «Глобальное самоотношение» (S) (-0,70),

– «Шкала самоуважения» (I) (-0,64),

– «Шкала аутосимпатии» (II) (-0,66),

– «Шкала ожидаемого отношения от других» (III) (-0,63),

– «Шкала самоуверенности» (1) (-0,71),

– «Шкала самопринятия» (3) (-0,58),

– «Шкала самоинтереса» (6) (-0,69).

Понижение уровня самооценки влияет на возрастание показателей по этим шкалам.

В группе взрослых опрошенных выявлены взаимосвязи со шкалами методики В.В. Столина:

– «Глобальное самоотношение» (S) (-0,61),

– «Шкала аутосимпатии» (II) (-0,53),

– «Шкала ожидаемого отношения от других» (III) (-0,63),

– «Шкала самоуверенности» (1) (0,43),

– «Шкала самопринятия» (3) (-0,44),

– «Шкала саморуководства» (4) (0,41),

– «Шкала самопонимания» (7) (-0,47).

В данном исследовании критические значения U-Критерия при уровне статистической значимости p≤0,01 (вероятность ошибки 1%) находятся в пределах 230, при уровне статистической значимости p≤0,05 (вероятность ошибки 5%) – в пределах 271.

В результате статистически достоверные различия были обнаружены среди следующих шкал методик:

Таблица 4 – Значения U-критерия Манна-Уитни, находящиеся в области статистически достоверных различий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методика | Шкалы | Средние значения | | U-критерий Манна-Уитни |
| Гр. 1 | Гр. 2 |
| ДОПО-3к | Зависимость от общения | 11 | 15 | 227,5 |
| Опросник самоотношения | Шкала самоуважения (I) | 61,87 | 85,22 | 220 |
| Шкала аутосимпатии (II) | 55,8 | 64,99 | 177,5 |
| Шкала самопринятия (3) | 64,2 | 73,65 | 162,5 |
| Шкала самообвинения (5) | 52,44 | 42,38 | 141 |
| Шкала самопонимания (7) | 59,54 | 67,15 | 214,5 |

**2.5Связь самоотношения и переживания одиночества в различном возрасте у мужчин и женщин и ее особенности**

Проанализировав полученные данные об отношении к одиночеству как позитивному явлению и его взаимовлиянии с самоотношением и самооценкой среди испытуемых подростков в возрасте от 16 до 21 года и взрослых людей в возрасте от 35 до 55 лет, я пришла к следующим выводам.

Подростки более склонны к переживаниям по поводу отлучения от общества, и в целом более склонны к переживанию одиночества, в отличие от взрослых людей. Разрыв между показателями обеих группах демонстрирует осознание взрослыми людьми позитивных аспектов переживания одиночества – они ценят его как средство самопознания и способ концентрации на саморазвитии.

Отсутствие низких показателей в обеих группах по шкале «Общее переживание одиночества» демонстрирует наличие в жизни испытуемых людей, с которыми возможен контакт, а также не конструирование Образа-Я как человека одинокого. При этом преобладание пониженного показателя по данной шкале возможно объяснить небольшим количеством значимых для личности тесных связей с окружающими людьми, а также о недостаточности окружения, его вероятной скупости.

Такой перевес в сторону пониженных значений в испытуемой группе взрослых объясняется снижением количества социальных контактов с возрастом. Школьная и студенческая среда располагают к большому количеству сверстников, имеющих одинаковые увлечения, устремления, взгляды.

Зависимость от общения среди подростков выше, что объясняется возрастными особенностями личностного становления. Взрослые испытуемые больше ценят собственную независимость от социума и необходимости постоянно находиться в контакте с кем-то.

Абсолютное большинство респондентов в обеих группах испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения – они воспринимают одиночество как действенный способ восстановить свои психологические и эмоциональные силы. Такие показатели ценности уединения среди подростков могут объясняться трудностями переходного периода, в который важно сделать решение о выборе направления развития своей жизни, профессионально ориентироваться. Им необходимо продуктивное уединение для прогнозирования своего будущего.

Большинство испытуемых испытывают выраженное положительное отношение к собственному «Я» и ощущают собственную ценность;

Среди опрошенных школьников и студентов первых курсов почти треть опрошенных испытывают внутреннее чувство «против» собственного «Я» – они не уверены в себе и не принимают себя.

Взрослые респонденты, в силу более длительного «диалога с собой» принимают себя полностью, осознают собственную значимость со всеми положительными и отрицательными качествами.

Самоотношение в исследуемой и контрольной группах значительно различается по ряду критериев.

Показатель испытываемого самоуважения к себе как личности среди подростков значительно ниже. Высокие значения по данному критерию среди взрослых объясняются относительной жизненной состоятельностью, осознанием собственных способностей и возможностей.

Пониженнаяаутосимпатия среди опрошенных школьников и студентов может объясняться возрастными кризисами, которые испытывают ученики старших классов и студенты первых курсов в связи со сменой социальных ролей и сильным психоэмоциональным напряжением. Среди небольшого количество взрослых с пониженными показателями враждебность к собственному Я может быть вызвана различными факторами, среди которых, например, кризис среднего возраста. Высокий уровень самоуважения характерен для контрольной группы испытуемых, поскольку накопленный в данном возрасте жизненный опыт утверждает уверенность в собственных силах и возможностях.

Ожидание негативного отношения от окружающих в выражено достаточной степени как у подростков, так и у взрослых. В целом, все испытуемые ожидают позитивного и нейтрального отношения к себе, но не исключают негатив. Можно констатировать, что они проявляют социальную осторожность. Сопоставимо также отношение взрослых и подростков к себе живого интереса, свойственного рефлексирующей личности.

В группах прослеживается явное преобладание неуверенных и уверенных в себе людей. В диапазон средних значений попало около десятой части всех испытуемых.

Насыщенная школьная и студенческая среда, в которых присутствует фактор вынужденной сплоченности и общности интересов ввиду обучения, объясняет большую предрасположенность среди подростков к восприятию отношения окружающих. Однако около трети из них не воспринимают отношение окружающих вовсе, ощущая себя отчужденными социумом. Практически все взрослые такого не испытывают.

Разница в самопринятии позволяет увидеть разницу между психологической зрелостью подростков и взрослых: распределение в испытуемой и контрольной группах крайне отличается, поскольку опрошенные взрослые полностью склонны всесторонне принимать свое Я, соглашаться с внутренними побуждениями, принимать себя такими, какие они есть, несмотря на слабости и недостатки, а четверть опрошенных подростков не принимают свои недостатки вообще.Взрослы также более склонны испытывать симпатию к себе, чем подростки.

По сравнению с подростками, взрослые испытуемые более склонны считать самих себя основным источником развития своей личности и регулятором достижений и успехов. Испытуемые подростки находятся в возрасте опеки и повышенного внимания со стороны своих родителей, таким образом двигателем из развития часто выступают окружающие взрослые.

Большая разница также между подростками и взрослыми наблюдается в сфере принятия ответственности – практически все взрослые респонденты склонны винить только себя в результатах своих действий. Результаты подростков не такие однозначные – около четверти считают себя вообще не несущими ответственности за происходящее с ними, обвиняя во всем внешние факторы. Уровень самопонимания также демонстрирует межпоколенческую разницу в самоотношении среди респондентов. Многие подростки не могут проследить причинно-следственные связи собственных поступков и решений, они не понимают смысл практически некоторых своих действий.

Возможность побыть одному, уединенность как способ и средство восполнения внутренней жизненной энергии используют треть исследуемых подростков и четверть опрошенных взрослых. Такие показатели подтверждают полученные ранее результаты позитивного отношения к одиночеству.

Во всей выборке испытуемых выявлен низкий уровень самооценки в качестве преобладающего – только четверть всех опрошенных на момент проведения опроса чувствовали себя уверенно. Разница между группами испытуемых по данному показателю невелика – результаты очень похожи в обеих группах. Такие показатели также могут объясняться влиянием внешних факторов (групповой характер опроса).

Таким образом, результаты эмпирического исследования приводят к следующим выводам. И подростки, и взрослые опрошенные в большинстве своем испытывают позитивное отношение к одиночеству и комфортно себя чувствуют наедине с собой. При этом подростки сильнее ощущают некоторые негативные аспекты одиночества ввиду сильной зависимости от общения, взрослые более приспособлены к состоянию вынужденного одиночества и стараются использовать его для самопознания.

Исследуемая выборка продемонстрировала возрастную разницу в самоотношении, которая влияет на позитивное отношение к одиночеству.

Трудности переходного периода, возникающие в подростковом возрасте кризисы, формируют отношение подростков к одиночеству как средству самопомощи и способу накопления энергии. Способность к рефлексии более свойственна взрослым, однако уже в подростковом возрасте управляемое одиночество помогает накапливать энергию, необходимую для «внутренних двигателей» и внешних взаимодействий.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Экзистенциальный подход к одиночеству в психологии трактует его как данность бытия, которая просто существует на постоянной основе и является неотчуждаемой частью человеческого существования. Принятие одиночества в части и разделение его с другими людьми способствует активизации внутриличностных психологических процессов самопринятия и самосовершенствования на его основе.

Образ-Я – это динамическая структура, формируемая и проявляемая в социальном взаимодействии, которая является одновременно и стремлением, и поведенческой реальностью.

Формирование Образа-Я начинается в раннем детстве и продолжается до конца человеческой жизни. ПодростковыйОбраз-Я имеет свои специфические особенности, поскольку является телесно-ориентированным – завершается формирование тела, внешних данных, становятся ясны способности, поведенческие особенности и наклонности. Помимо уже имеющихся социальных и культурных ориентаций Образа-Я, добавляется еще и новый уровень – интимно-межличностный. Возникновение близких (интимных, любовных) связей с другими людьми, желание обрести эти связи, также формирует Образ-Я личности. Получаемая обратная связь позволяет изменить самооценку и переформулировать на ее основе самоотношение.

Аутокоммуникация – это механизм осуществления самосознания, способ достижения личностной целостности. Внутриличностный аутокоммуникативный процесс призван обеспечить переосмысление собственных действий, желаний, целей, стремлений и т. д. в целях соответствия актуальному Я-образу.

Позитивное одиночество является способом восприятия индивидуальной отчужденности личности от социальных связей и взаимодействий, не несущим на себе негативного окраса – это вынужденное одиночество, схожее с изоляцией, не вызывающее дискомфорта, используемое с пользой для личностного развития.

Контролируемое одиночество – средство добровольного отчуждения от социума, характеризующееся самодостаточностью личности.

Уединенность – это состояние независимости от социальных связей и взаимодействий, необходимости поиска внутреннего ресурса и диалога с самим собой (аутокоммуникация). Уединенность подразумевает физическое единение с самим собой, отдаление от других людей с целью самообогащения.

Осознанная саморегуляция, являясь функциональным средством субъекта и психологическим механизмом, позволяющим ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности при выдвижении и достижении целей, способствует в том числе и осуществлению целей самого высокого порядка – самоактуализации личности в созидании ею аутентичного бытия и события с другими.

Проанализировав полученные данные об отношении к одиночеству как позитивному явлению и его взаимовлиянии с самоотношением и самооценкой среди подростков ивзрослых людей, была выявлена склонность подростков к переживаниям по поводу отлучения от общества, и в целом большая их склонность к переживанию одиночества, в отличие от взрослых. Взрослые опрошенные демонстрируютболее четкое осознание позитивных аспектов переживания одиночества – они ценят его как средство самопознания и способ концентрации на саморазвитии.

Зависимость от общения среди подростков выше, чем среди взрослых, что объясняется возрастными особенностями личностного становления. Зрелыелюди больше ценят собственную независимость от социума и необходимости постоянно находиться в контакте с кем-то.

Абсолютное большинство опрошенных испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения. Они воспринимают одиночество, как действенный способ восстановить свои психологические и эмоциональные силы. Такие показатели ценности уединения среди подростков могут объясняться трудностями переходного периода, в который важно сделать решение о выборе направления развития своей жизни, профессионально ориентироваться. Им необходимо продуктивное уединение для прогнозирования своего будущего.

Значительная часть опрошенных школьников и студентов первых курсов (1/3) испытывает внутреннее чувство «против» собственного «Я». Они не уверены в себе и не принимают себя, что говорит о возрастных особенностях личностного становления.

Самоотношение в исследуемой и контрольной группах значительно различается по ряду критериев. Показатель испытываемого самоуважения к себе как личности среди подростков значительно ниже. Высокие значения по данному критерию среди взрослых объясняются относительной жизненной состоятельностью, осознанием собственных способностей и возможностей.

Пониженная аутосимпатия среди опрошенных школьников и студентов может объясняться возрастными кризисами, которые испытывают ученики старших классов и студенты первых курсов в связи со сменой социальных ролей и сильным психоэмоциональным напряжением. Среди небольшого количество взрослых с пониженными показателями враждебность к собственному Я может быть вызвана различными факторами, среди которых, например, кризис среднего возраста. Высокий уровень самоуважения характерен для зрелых людей, поскольку накопленный в данном возрасте жизненный опыт утверждает уверенность в собственных силах и возможностях.

Ожидание негативного отношения от окружающих выражено в проявлении социальной осторожности всеми опрошенными – они не ожидают исключительно положительного отношения к себе со стороны окружающих. Это признак адекватной социальной самооценки.

В группах прослеживается явное преобладание неуверенных и уверенных в себе людей. В диапазон средних значений попало около десятой части всех испытуемых.

Насыщенная школьная и студенческая среда, в которых присутствует фактор вынужденной сплоченности и общности интересов ввиду обучения, объясняет большую предрасположенность среди подростков к восприятию отношения окружающих. Однако около трети из них не воспринимают отношение окружающих вовсе, ощущая себя отчужденными социумом. Практически все взрослые такого не испытывают.

Различный уровень самопринятия позволяет увидеть разницу между психологической зрелостью подростков и взрослых: распределение в испытуемой и контрольной группах крайне отличается, поскольку опрошенные взрослые полностью склонны всесторонне принимать свое Я, соглашаться с внутренними побуждениями, принимать себя такими, какие они есть, несмотря на слабости и недостатки. Подростки же, как и следовало ожидать, находятся в стадии формирования самопринятия как субъективно важной категории – например, четверть опрошенных подростков не принимают свои недостатки вообще.

По сравнению с подростками, взрослые испытуемые более склонны считать самих себя основным источником развития своей личности и регулятором достижений и успехов. Испытуемые подростки находятся в возрасте опеки и повышенного внимания со стороны своих родителей, таким образом двигателем их развития часто выступают окружающие взрослые.

Большая разница также между подростками и взрослыми наблюдается в сфере принятия ответственности – практически все взрослые респонденты склонны винить только себя в результатах своих действий. Результаты подростков не такие однозначные – около четверти считают себя вообще не несущими ответственности за происходящее с ними, обвиняя во всем внешние факторы. Уровень самопонимания также демонстрирует межпоколенческую разницу в самоотношении среди респондентов. Многие подростки не могут проследить причинно-следственные связи собственных поступков и решений, они не понимают смысл некоторых своих действий.

Возможность побыть одному, уединенность как способ и средство восполнения внутренней жизненной энергии используют треть исследуемых подростков и четверть опрошенных взрослых. Такие показатели подтверждают полученные ранее результаты позитивного отношения к одиночеству.

Во всей выборке испытуемых выявлен низкий уровень самооценки в качестве преобладающего – только четверть всех опрошенных на момент проведения опроса чувствовали себя уверенно. Такие показатели могут объясняться влиянием внешних факторов (групповой характер опроса).

Таким образом, и подростки, и взрослые опрошенные в большинстве своем испытывают позитивное отношение к одиночеству и комфортно себя чувствуют наедине с собой. При этом подростки сильнее ощущают некоторые негативные аспекты одиночества ввиду сильной зависимости от общения, взрослые более приспособлены к состоянию вынужденного одиночества и стараются использовать его для самопознания.

Исследуемая выборка продемонстрировала возрастную разницу в самоотношении, которая влияет на позитивное отношение к одиночеству.

Трудности переходного периода, возникающие в подростковом возрасте кризисы, формируют отношение подростков к одиночеству как средству самопомощи и способу накопления энергии. Способность к рефлексии более свойственна взрослым, однако уже в подростковом возрасте управляемое одиночество помогает накапливать энергию, необходимую для «внутренних двигателей» и внешних взаимодействий.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Алексеев, С. С. Гештальт одиночества (феномен одиночества: его роль в развитии и терапии невроза) / С. С. Алексеев[Электронный ресурс]. Режим доступа: http://hpsy.ru/public/x2654.htm#\_Toc143966420(дата обращения 02.12.2019).
2. Андриенко, О. А. Влияние уровня самооценки на переживание чувства одиночества / О. А. Андриенко // Балканско-научное обозрение. – 2019. – Т.3. – №1(3). – С. 71-73.
3. Бершакова, А. И. Связь уровня самооценки с уровнем успеваемости в подростковом возрасте / А. И. Бершакова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LX междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2017. – №12(60) [Электронный ресурс] Режим доступа: https://sibac.info/archive/guman/12(60).pdf(дата обращения: 01.12.2019)
4. Блохина, Т. С. Соотношение понятий «Я-концепция» и «образ-Я» / Т. С. Блохина // Акмеология. – 2017. – № 3. – С. 23-28.
5. Вейс, Р.С. Вопросы изучения одиночества / Р. С. Вейс / М.: Прогресс, 1989. – 214 с.
6. Глуханюк, Н. С. Практикум по психодиагностике: учеб.пособие – 2-е изд., перераб. и доп. / Н. С. Глуханюк/ М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2005. – 216 с.
7. Демидов, А. Б. Философия человеческого бытия / А. Б. Демидов / Экономпресс, 1999. – 354 с.
8. Долгинова, О. Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте :автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 / Долгинова Ольга Борисовна. С-П-й. гос. ун-т. – Санкт-Петербург, 1996. – 17 с.
9. Журавлев, А. Л. Психология человека в современном мире. Том 6. Духовно-нравственное становление человека в современном российском обществе. Проблема индивидуальности в трудах отечественных психологов (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15-16 октября 2009 г.) / А. Л. Журавлев, М. И.Воловикова, Т. А.Ребеко/ М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 412 с.
10. Измагурова, В. Л. Феномен аутокоммуникации как фактор развития сознания / В. Л. Измагурова// Коммуникология. – 2015. – Т.3. – №4. – С. 31-42.
11. Кошкарова, В. И. Исследование взаимосвязи одиночества и самооценки у подростков /В. И.Кошкарова, В. Н.Бородина, Л. А.Кадетова// Сибирский педагогический журнал. – 2013. – №3. – С. 201-205.
12. Колесникова, Г. И. Феномен одиночества: понятие, классификация, экзистенциальный кризис / Г. И. Колесникова // Фундаментальные исследования. – 2015. – №2(часть 9). – С. 2024-2027.
13. Корчагина, С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография / С. Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.
14. Кирпиков, А. Ф. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте :дис. … канд. психол. наук : 19.00.13 / Кирпиков Алексей Рафаилович.Мос. гос. ун-т. – Москва, 2002. – 181 с.
15. Крылов, А. Н. «Образ-Я» как фактор развития личности: дисс. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Крылов Александр Николаевич. Мос. гос. ун-т. – Москва, 1984. – 141 с.
16. Корчагина, С. Г. Психология одиночества: учебное пособие / С. Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
17. Ковалев, С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни / С. В. Ковалев. – М., 1991. – 315 с.
18. Леонтьев, Д. А. Экзистенциальный смысл одиночества / Д. А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. – 2011. – №2(19). – С. 101-108.
19. Лященко, М. Н. К проблеме определения и типологии одиночества / М. Н. Лященко // Ценности и смыслы. – 2017. – №2. – С. 60-72.
20. Марквард, О. В защиту способности к одиночеству / О. Марквард // Философско-литературный журнал «Логос». –2016.– Т.26. – №4. –С. 151-163.
21. Михайлова, Н. В. Одиночество как междисциплинарная проблема / Н. В. Михайлова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – №3(35). – С. 420-428.
22. Немов, Р. С. Психология: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. / Р. С. Немов. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
23. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте / Е. В. Неуемова-Колчеданцева // Образование и наука. – 2011. – №1(80). – С. 42-51.
24. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте/ Е. В. Неуемова-Колчеданцева // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2012. – №2(10). – С. 112-120.
25. Никифорова, С. А. Социальные переменные как фактор переживания одиночества студентами младших курсов в период адаптации к вузу /С. А. Никифорова, Н. М. Мантурова//Мир науки, культуры, образования. – 2016. – №2(57). – С. 276-279.
26. Орлова, Г. В. Я-концепция студента в контексте его жизнедеятельности / Г. В. Орлова // Вестник ВГУ. – 2015. – №4. – С. 70-73.
27. Олейник, Н. О. Теоретическая модель переживания одиночества / Н. О. Олейник // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2016. – №2(26). – С. 104-110.
28. Осин, Е. Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т.10. – №1. – С. 55–81.
29. Покровский, Н. Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н. Е. Покровский, Г. В. Иванченко. –М.: Университетская книга, Логос, 2008. – С. 63-75.
30. Пепло, Л.Э. Одиночество и самооценка / Л.Э. Пепло и др. –М.: Прогресс, 1989. – С. 169-191.
31. Петровский, В. А. «Я» в мысли и «Я» наяву: как возможно существование Я? / В. А. Петровский // «Проблема «Я»: традиции и современность», НИУ-ВШЭ, 2011. – 28 с. [Электронный ресурс].Режим доступа: https://www.hse.ru/data/2011/12/15/1261889176/%D0%AF.pdf(дата обращения: 10.12.2019)
32. Романова, Н. П. Одинокие женщины: потребности, жизненные ориентации и пути их реализации / Н. П. Романова, И. И. Осинский. – Чита: Изд-во ЧитГТУ, 2000. –231 с.
33. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
34. Разорина, Л. М. Ценностно-нормативный метод Г.Е. Залесского как технология исследования в психологии личности / Л. М. Разорина// Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы. – 2010. – №5. – С. 724-729.
35. Собольников, В. В. Одиночество несовершеннолетних в условиях социальной изоляции: концептуально-категориальный дискурс / В. В. Собольников, М. С. Милионер// Мир науки, культуры, образования. – 2016. – №2(57). – С. 299-301.
36. Садлер, А. У. От одиночества к аномии // Лабиринты одиночества: пер. с англ. / У. А. Садлер, Т. Б. Джонсон; сост., общ.ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 21-51.
37. Степнова, Л. А. Аутопсихологическая компетентность в контексте изучения механизмов саморазвития личности / Л. А. Степнова // Акмеология. – 2017. – №2. – С. 27-33.
38. Торо, Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу / Г. Д. Торо. –М: Изд-во АН СССР, 1962. – 181 с.
39. Трубникова, С. Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления :дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Трубникова Светлана Геннадьевна. Мос. гос. ун-т. – Москва, 1999. – 194 с.
40. Юрина, О. А. Развитие образа-Я как фактор жизнестойкости в образовательной среде у старшеклассников и студентов / О. А. Юрина // Психология телесности: теоретические и практические исследования. – 2011. – №4. – С. 215-213.
41. Ялом, И. Д. Экзистенциальная психотерапия / И. Д. Ялом. –М.: Класс, 2015. – 576 с.
42. Flanders, F. P. Ageneral system approach to loneliness / F. P. Flanders. – Loneliness: A source book of current theory, research, and therapy. – N.Y., 1982.
43. Fromm-Reichmann, F. Loneliness / F. Fromm-Reichmann // Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes. – №22. – P. 1-15.
44. Kolbel, G. UberdieEinsamkeit. VomUrsprung, Gestaltwandel und Sinn des Einsam-keitserlebens. / G. Kolbel. – Munchen: Reinhardt, 1960.
45. Zilboorg, G. Fear of Death / G. Zilboorg // Psychoanalytic Quarterly. – 1943. – №12. – P. 465-475.