

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2022, №2, Том 10 / 2022, No 2, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-2-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN222.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Редина, А. В. Переживание одиночества и типологические особенности саморегуляции в процессе развития личности в раннем юношеском возрасте / А. В. Редина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN222.pdf>

For citation:

Redina A.V. Experience of loneliness and typological features of self-regulation in the process of personality development in middle adolescence. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 10(2): 29PSMN222. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN222.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

ГРНТИ 15.31.31

Редина Анна Викторовна

ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, Пушкин, Россия
Аспирантура 3 курса: профиль 19.00.13 «Психология развития, акмеология»

E-mail: redinaanna@bk.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3190-3654>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1054397

Переживание одиночества и типологические особенности саморегуляции в процессе развития личности в раннем юношеском возрасте

Аннотация. Статья посвящена выявлению и изучению значимых различий особенностей субъективного переживания одиночества в процессе индивидуального развития в раннем юношеском возрасте в зависимости от типа субъектной регуляции и произвольной активности личности. Переживание одиночества является неотъемлемым атрибутом этапа взросления и развития личности в раннем юношеском возрасте в контексте решения смысловых задач на данном возрастном отрезке. В настоящее время, учитывая особенности метапарадигмальности современной психологической науки, в исследовательской практике обосновано применение основных положений синергетики. Рассматривая личность в процессе развития как саморазвивающуюся систему, обладающую функцией самоорганизации, а одиночество как личностное образование, можно спрогнозировать несколько направлений его развития, исходя из индивидуально-типологических особенностей саморегуляции. В исследовании приняли участие 75 обучающихся общеобразовательных учреждений города Санкт-Петербурга в возрасте 15–17 лет. Автором проведен сравнительный анализ для выявления специфики особенностей субъективного переживания одиночества у девушек и юношей с автономным, зависимым, смешанным типом саморегуляции с учетом их индивидуальных особенностей развития: процесса самоактуализации, копинг-поведения, психологической защиты и смысловых ориентаций. По результатам исследования выявлены значимые различия в особенностях субъективного переживания одиночества в группах респондентов раннего юношеского возраста с автономным, зависимым и смешанным типом саморегуляции. Тип саморегуляции обуславливает наличие качественных различий особенностей процесса индивидуального развития в раннем юношеском возрасте, что находит отражение в восприятии, степени выраженности и эмоциональной окраске переживания одиночества на данном возрастном этапе.

Ключевые слова: одиночество; ранний юношеский возраст; тип саморегуляции; синергетика; саморазвивающаяся система; самоактуализация; копинг-поведение; психологическая защита; смысловые ориентации

Введение

Согласно концепции возрастной периодизации психического развития Д.Б. Эльконина, границы ранней юности — период от 15 до 17 лет (старший школьный возраст) [1]. Ранний юношеский возраст — это время выбора жизненного пути, поиска себя, самоопределения и вступления в самостоятельную жизнь. Э. Эриксон считает, что ранний юношеский возраст «выстраивается вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений» [2, с. 147]. В период ранней юности встает вопрос о смысле жизни, но не как определенный итог, а как предвосхищение своей будущей жизни. К. Обуховский отмечает, что на данном возрастном этапе у молодых людей выражена потребность в осознании своей жизни как цельного процесса, имеющего определенное направление и смысл [3]. Главными новообразованиями раннего юношеского возраста являются: осознание собственной индивидуальности и развитие саморефлексии; появление жизненных планов, готовность к самоопределению и построению собственной жизни, включая расширение различных сфер жизни. Центральным новообразованием раннего юношеского возраста является становление устойчивого самосознания и образа «Я». Возрастание активности и интеграция физической, эмоциональной и интеллектуальной сфер на данном возрастном отрезке представляют собой, по мнению Э. Фромма, организованную структуру, управляемую волей и разумом индивида [4]. С точки зрения автора, «если мы можем назвать это организованное и интегрированное целое личностью, мы также можем сказать, что одна сторона нарастающего процесса индивидуализации есть развитие личности» [4, с. 38]. Юноши и девушки, пугаясь процесса индивидуализации на этапе взросления, жертвуя личностной свободой, могут стараться психологически защитить себя, включить психологический защитный механизм бегства от свободы [4].

Ранний юношеский возраст — это возраст активного формирования процесса саморегуляции, общий уровень развития навыков саморегуляции существенно повышается. По результатам исследований ряда авторов Е.Р. Алимовой, Т.И. Печенкина, Е.В. Петрова, К.М. Каримовой в этом возрасте возрастает способность к моделированию и планированию деятельности, повышается реалистичность оценки своих действий [5]. Важно подчеркнуть, что на этапе взросления усложняется вся система саморегуляции, в ней возникают качественные преобразования, которые порой невозможно предсказать.

Говоря о чувстве одиночества на данном возрастном этапе, можно отметить некоторые особенности. По мнению Ю.М. Швалба и О.В. Данчевой, «в раннем юношеском возрасте грани одиночества (обособление, уединение, отчуждение) приобретают свою новую качественную определенность» [6]. Как отмечают авторы, «в этот период уединение из внешнеположенного механизма становится собственно психологической необходимостью, решением смысловых задач» [6, с. 171]. Данный процесс можно рассматривать не как оторванность, изолированность от жизни, а как поиск значимости других внутри себя.

С.Г. Корчагина считает, что «условием проявления позитивного состояния одиночества, помимо динамического равновесия процессов идентификации и обособления, является психологическая устойчивость личности, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и личностная рефлексия» [7, с. 52]. Взаимосвязь одиночества и самоощущения независимости и автономии в раннем юношеском возрасте, может указывать на взаимосвязь

проявлений чувства одиночества и типов саморегуляции (зависимого, автономного и смешанного) [8]. Это обуславливается тем, что личностно-типологические особенности саморегуляции юношей и девушек характеризуют внешние и внутренние условия в процессе их деятельности и осуществляемого ими личностного выбора пути развития в зависимости от поставленных целей, личностных смыслов, индивидуальных особенностей и стремления к самоактуализации. Самоактуализация — это не только основная потребность индивида в самосовершенствовании и реализации своего потенциала, но и процесс развития и саморазвития [9]. Необходимо отметить, что детерминантой стремления к самоактуализации в раннем юношеском возрасте выступает развитие самосознания [10]. Расторгуева Е.Н. определяет «самоактуализацию как процесс реализации индивидуальности человека, который направлен на более полное осуществление постоянно развивающегося потенциала человека через различные виды активности, в системе которых ведущую роль играет субъектная активность, когда человек выстраивает связи с миром в соответствии со своим внутренним миром (своей индивидуальностью)...» [11, с. 195].

В настоящей статье исследование особенностей саморегуляции раскрывается через изучение типа саморегуляции, специфики совладающего поведения и психологической защиты. Тип саморегуляции характеризует индивидуально-типологические различия в реализации регуляторных функций [12]. В структуру выделенной типологии регуляции деятельности Г.С. Прыгин закладывает «понятие «автономность» субъекта — как типа субъектной регуляции, имплицитно полагая, что это, в определенной степени, и тип личности по характеру осуществления деятельности» [12, с. 96]. Автор выделяет три типа саморегуляции: автономный, зависимый и смешанный. По мнению Г.С. Прыгина, типологические группы автономных, зависимых и смешанных субъектов должны отличаться степенью сформированности отдельных компонентов произвольной активности и спецификой отношений между этими компонентами, и как следствие, иметь разные операциональные (стилевые) особенности функционирования данной системы.

Копинг-стили отражают индивидуальные особенности и различия в способах совладания с трудной жизненной ситуацией. «Понятие «копинг» или совладающее поведение, может рассматриваться как деятельность по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами индивида. Копинг-стратегии — это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессом» [13, с. 156]. Важно отметить, что «совладающее поведение может предопределять проявление достаточно устойчивого репертуара способов преодоления внутреннего напряжения, стрессовых состояний, формирующихся и закрепляющихся в процессе жизнедеятельности личности» [14, с. 51]. Психологическая защита направлена не только на ограждение эго (сознания) от угроз реального мира или со стороны влечений бессознательного, но и на предотвращение дезорганизации поведения человека, наступающей как при столкновении сознательного и бессознательного, так и в случае противоборства между вполне осознаваемыми установками (стремлениями субъекта, его намерениями, влечениями) [15; 16].

В настоящее время, в психологии личности и других науках о человеке начинают оформляться новые подходы, которые опираются на представление о развитии сложных самоорганизующихся систем. «Создаются предпосылки для построения концепции неравновесной персонологии — теории самоорганизующейся личности, находящейся в непрерывном динамическом взаимодействии с условиями своего существования и эволюционирующей через постоянный рост сложности и внутренней организации» [17, с. 102].

При построении структурной модели психологического исследования феномена одиночества в раннем юношеском возрасте мы опираемся на системно-эволюционную

концепцию личности В.В. Белова и синергетику как общенаучный принцип в контексте метапарадигмальности современной науки [18; 19].

Принимая во внимание такие основные положения синергетики как: открытость, нестабильность и нелинейность саморазвивающихся систем, «мы можем рассматривать личность в процессе развития в многообразии индивидуальных форм и проявлений (психические феномены и явления) как неравновесную систему, которая может быть описана нелинейно и обладает способностью к самоорганизации» [18, с. 193]. Следовательно, одиночество мы можем изучать как личностное образование в контексте его форм, проявлений и условий развития личности. Важно отметить, что «личность на этапе взросления как самоорганизующаяся система активно стремится к преобразованию и саморазвитию, а диапазон личностных возможностей и саморазвития в раннем юношеском возрасте обусловлен, в первую очередь, решением индивидуальных задач развития, появлением новых психосоциальных новообразований» [18, с. 193–194]. С помощью анализа внутренних возможностей (личностных особенностей) системы (личности) в процессе саморазвития, мы можем увидеть и обозначить возможные пути ее самоорганизации в переломных кризисных точках (точках бифуркации) — кризисных периодах развития.

Для изучения одиночества как личностного образования на этапе индивидуального развития в представленный возрастной период в структуру данного психологического исследования включено комплексное изучение личностных особенностей: саморегуляции, самоактуализации, копинг-поведения, психологической защиты и смысловых ориентаций.

На рисунке 1 представлена схема исследования особенностей субъективного переживания одиночества в раннем юношеском возрасте с различными типами саморегуляции.



Рисунок 1. Компоненты исследования особенностей субъективного переживания одиночества в процессе развития личности в раннем юношеском возрасте (составлено автором)

Важно отметить, что включение синергетического принципа в структуру построения современного психологического исследования по изучению особенностей субъективного

переживания одиночества позволяет по-новому взглянуть на данную проблему: личность в раннем юношеском возрасте проявляет способность к поиску собственных тенденций развития феномена одиночества на этапе личностных преобразований, как в конструктивном, так и в неконструктивном плане.

Целью работы является проведение сравнительного анализа в группах респондентов раннего юношеского возраста с различными типами саморегуляции для выявления качественных различий особенностей субъективного переживания одиночества в процессе индивидуального личностного развития.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 75 обучающихся (девушки и юноши) общеобразовательных учреждений города Санкт-Петербурга в возрасте от 15 до 17 лет.

Методики исследования:

1. Опросник «Автономности-зависимости» [12, с. 552].
2. Уровень субъективного ощущения одиночества¹.
3. Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3 — полная версия [20].
4. Опросник САМОАЛ (адаптированная версия опросника)².
5. Копинг-тест (адаптация Т.Л. Крюкова Т.Л.) [21].
6. Методика — Индекс жизненного стиля (адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников) [22].
7. Тест смысложизненных ориентаций [23].

Для статистической обработки результатов исследования были использованы: непараметрический критерий Краскала-Уоллеса для сравнения трех и более выборок. Статистическая обработка проводилась с помощью программы SPSS Statistica 26 для персональных компьютеров.

Результаты исследования и их обсуждение

На начальном этапе в группе обучающихся раннего юношеского возраста нами был изучен и выделен тип саморегуляции (автономный, зависимый и смешанный) с помощью методики Г.С. Прыгина «Автономность-зависимость». В исследовании была применена специализированная форма опросника для раннего юношеского возраста [12, с. 552]. После подсчета баллов по представленной методике все данные респондентов были распределены по группам. Таким образом, были выделены три группы обучающихся в зависимости от преобладающего типа саморегуляции (по 25 человек в каждой — автономный, зависимый и смешанный тип саморегуляции).

¹ Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с. — Текст: непосредственный.

² Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 490 с. — Текст: непосредственный.

На этапе сравнительного исследования использовался непараметрический критерий Н-Краскала-Уоллеса, позволяющий оценить значимые различия между тремя и более выборками по уровню выраженности изучаемого признака.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ особенностей субъективного переживания одиночества в группах респондентов раннего юношеского возраста с различными типами саморегуляции с помощью критерия Н-Краскала-Уоллеса.

Таблица 1

Особенности субъективного переживания одиночества

Ранний юношеский возраст	Автономный тип	Зависимый тип	Смешанный тип	Н-Краскала-Уоллеса	Значимость
Особенности субъективного переживания одиночества					
Уровень одиночества	28,72	48,04	37,24	9,884	0,007
Общее переживание одиночества	30,62	46,26	37,12	6,532	0,038
Самоощущение	29,84	47,24	36,92	8,415	0,015
Дисфория одиночества	29,74	45,10	39,16	6,409	0,041

Составлено автором на основе данных статистического анализа

Из таблицы 1, можно увидеть, что наиболее высокие значения по всем представленным показателям, характеризующим особенности переживания одиночества присутствуют в группе зависимого типа. Уровень переживания одиночества (48,04, $p = 0,007$), интегральный показатель (ДОПО-3): общее переживание одиночества (46,26, $p = 0,038$), самоощущение (47,24, $p = 0,015$), дисфория одиночества заметно выше (45,10, $p = 0,041$), чем в остальных группах. Данные показатели могут свидетельствовать о том, что актуальное ощущение одиночества по уровню, степени, силе выраженности и эмоциональной (негативной) окраске доминирует в данной группе. Данные значения могут отражать актуальную выраженность чувства одиночества, отсутствие или недостаток близкого общения, присутствия в жизни значимых людей.

В группе респондентов смешанного типа показатели, направленные на изучение особенностей субъективного переживания одиночества, имеют промежуточные значения между автономным и зависимым типами, что наглядно представлено в таблице 1. Наиболее высокие значения в данной группе имеет показатель дисфория одиночества (39,16, $p = 0,041$), что может говорить о степени выраженности негативных чувств респондентов, связанных с пребыванием в одиночестве. Полученные значения представленных показателей в группе респондентов со смешанным типом саморегуляции могут объяснять наличие негативно окрашенных чувств из-за невозможности найти необходимый отклик, понимание со стороны других людей. Выявленное в ходе исследования соотношение значений показателей одиночества у респондентов данной группы может отражать индивидуально-типологические особенности и регуляторную специфику смешанного типа саморегуляции, так как он представляет собой синтез автономного и зависимого типов.

В группе автономного типа особенности субъективного переживания одиночества имеют более низкие значения представленных показателей, что может говорить о более низком уровне и степени проявления переживаний по поводу одиночества (табл. 1). Так как девушки и юноши автономного типа являются более независимыми в оценке себя, своей деятельности, имеют более четкие границы собственных критериев успешности и неуспешности, им может быть не свойственна столь яркая окраска переживания одиночества, как двум другим типам: зависимому и смешанному.

Для представления наиболее полной картины в изучении особенностей субъективного переживания одиночества у обучающихся общеобразовательных учреждений раннего

юношеского возраста необходимо дополнить данное исследование выявлением особенностей индивидуального развития респондентов в данный возрастной период.

В таблице 2 представлен сравнительный анализ особенностей самоактуализации, совладающего поведения и психологической защиты в группе респондентов раннего юношеского возраста с различными типами саморегуляции с помощью критерия Н-Краскалла-Уоллеса.

Таблица 2

Особенности самоактуализации, совладающего поведения и психологической защиты

Ранний юношеский возраст	Автономный тип	Зависимый тип	Смешанный тип	Н-Краскалла-Уоллеса	Значимость
Особенности самоактуализации					
Ориентация во времени	51,24	32,66	30,10	14,390	0,001
Потребность в познании	46,56	37,04	30,40	7,212	0,027
Автономность	45,44	29,08	39,48	7,323	0,026
Самопонимание	44,06	28,42	41,52	7,624	0,022
Аутосимпатия	46,98	27,22	39,80	10,651	0,005
Общий уровень самоактуализации	48,82	30,62	34,56	9,660	0,008
Особенности совладающего поведения					
Бегство-избегание	30,74	45,90	37,36	6,116	0,047
Особенности психологической защиты					
Регрессия	23,80	50,72	39,48	19,406	0,000

Составлено автором на основе данных статистического анализа

В ходе исследования в группах респондентов с автономным, зависимым и смешанным типом саморегуляции выявлены значимые различия в особенностях самоактуализации по показателям: ориентация во времени, потребность в познании, автономность, самопонимание, аутосимпатия и общий уровень самоактуализации. Самые высокие значения по данным показателям представлены в группе автономного типа. Респонденты данной группы хорошо понимают ценность жизни «здесь и сейчас», радуются происходящим в их жизни событиям, открыты новым впечатлениям, проявляют интерес к жизни. Девушки и юноши данной группы более независимы и свободны, обладают сформированной позитивной Я-концепцией, стремятся к саморазвитию, реализации потенциальных возможностей. Наиболее низкие значения показателей: автономность (29,08, $p = 0,026$), самопонимание (28,42, $p = 0,022$), аутосимпатия (27,22, $p = 0,005$) и общий уровень самоактуализации (30,62, $p = 0,008$) — представлены в группе респондентов с зависимым типом саморегуляции (табл. 2). Представленные значения показателей в группе зависимого типа могут отражать погруженность респондентов в прошлые переживания, наличие завышенного стремления к достижениям, неуверенности в себе, что может усиливать склонность к оценке и сравнению своих возможностей с возможностями других людей. Девушки и юноши зависимы от мнения и оценок окружающих их людей, тревожны и могут иметь неадекватную самооценку (заниженную или завышенную), но при этом проявляют интерес ко всему новому в их жизни. Процесс познания может искажаться их желаниями и влечениями. В группе респондентов смешанного типа значения показателей: ориентация во времени (30,10 vs 32,66, $p = 0,001$) и потребность в познании (30,40 vs 37,04, $p = 0,027$) — ниже, чем в группе зависимого типа. Девушкам и юношам данного типа саморегуляции могут быть свойственны: погруженность в прошлое, завышенные требования к своим возможностям, неуверенность в себе и своих силах. Значения таких показателей, как: автономность (39,48 vs 29,08, $p = 0,026$), аутосимпатия (39,80 vs 27,22, $p = 0,005$) и общий уровень самоактуализации (34,56 vs 30,62, $p = 0,008$) — выше в данной группе, чем в группе респондентов зависимого типа. Это может свидетельствовать о том, что девушки и юноши со смешанным типом саморегуляции более продуктивны в достижении намеченных целей, имеют более адекватную самооценку, чем в

группе зависимого типа. Они стремятся к саморазвитию и реализации своих потенциалов, могут проявлять независимость и самостоятельность в принятии решений, проявляют гибкость в процессе деятельности и общения.

Рассматривая особенности совладающего поведения в группах девушек и юношей с различными типами саморегуляции можно увидеть, что значимое различие выявлено по показателю «бегство-избегание». Самое высокое значение по данной шкале (45,90, $p = 0,047$) представлено в группе респондентов зависимого типа, что может говорить о выраженности данной неадаптивной стратегии поведения в стрессовой ситуации (уклонение и игнорирование) от решения проблемы, уход от ответственности по разрешению возникающих трудностей, а также склонность к фантазированию и импульсивность. Самое низкое значение по шкале «бегство-избегание» (30,74, $p = 0,047$) имеет группа респондентов раннего юношеского возраста с автономным типом саморегуляции, что может отражать тот факт, что девушкам и юношам данной группы свойственно не уходить от проблем, а пытаться их решать (табл. 2). Среднее значение по шкале «бегство-избегание» (37,36, $p = 0,047$) имеет группа смешанного типа, что может говорить о снижении уровня сформированности осознанного планирования деятельности и регулировании своих действий у девушек и юношей представленной группы, по сравнению с автономным типом. Особенности психологической защиты имеют похожее распределение значений по показателю «регрессия» в представленных группах респондентов с автономным, зависимым и смешанным типом саморегуляции. Из таблицы 2 можно увидеть, что значение по шкале «регрессия» (50,72, $p = 0,000$) значительно выше в группе зависимого типа. Данный показатель может говорить о выраженной направленности респондентов представленной группы в трудной и тревожной для них ситуации использовать данную форму психологического приспособления, бессознательно прибегая к более ранним, менее зрелым и адекватным образцам поведения, обеспечивающим им защиту и безопасность. В таблице 3 представлены результаты сравнительного анализа смысложизненных ориентаций в группах обучающихся общеобразовательных учреждений раннего юношеского возраста с различными типами саморегуляции с помощью критерия Н-Краскалла-Уоллеса.

Таблица 3

Особенности смысложизненных ориентаций

Ранний юношеский возраст	Автономный тип	Зависимый тип	Смешанный тип	Н-Краскалла-Уоллеса	Значимость
Смысложизненные ориентации					
Цели в жизни	47,78	29,50	36,72	8,957	0,011
Процесс жизни	45,28	28,24	40,48	8,145	0,017
Результативность жизни	46,64	29,52	37,84	7,732	0,021
Локус контроля-Я	46,52	28,62	38,86	8,538	0,014
Локус контроля-жизнь	49,00	32,02	32,98	9,602	0,008
Общий показатель осмысленности жизни	46,78	29,20	38,02	8,141	0,017

Составлено автором на основе данных статистического анализа

Анализируя данные, представленные в таблице 3, можно увидеть, что значимые различия присутствуют в группах по всем шкалам теста смысложизненных ориентаций. Самые высокие значения наблюдаются в группе респондентов автономного типа, что может свидетельствовать о наличии целеполагания в жизни девушек и юношей данной группы. Жизнь воспринимается ими как продуктивный, насыщенный и наполненный смыслом процесс, они ощущают свободу выбора в принятии ответственных решений и имеют возможность контролировать свою жизнь. Самые низкие значения по всем показателям можно увидеть в группе респондентов с зависимым типом саморегуляции. Полученные данные могут говорить о снижении уровня эмоциональной и смысловой наполненности жизни, о трудностях постановки целей, неудовлетворенности своей жизнью в настоящем, неверии в собственные

силы, в возможность контролировать и изменять ход событий в своей жизни. В группе смешанного типа значения показателей занимают усредненное положение, однако интересным является тот факт, что шкала locus контроля — Я (38,86, $p = 0,014$) имеет более высокое значение, чем locus контроля жизнь (32,98, $p = 0,008$), или управляемость жизни. Данные значения могут говорить о том, что респонденты со смешанным типом саморегуляции обладают свободой выбора, верят в свои силы и возможности, могут выстраивать жизнь в соответствии своим целям и представлениям о смысле.

Таким образом, полученные нами данные подтверждают тот факт, что в основе проявления разнообразных особенностей субъективного переживания одиночества в раннем юношеском возрасте лежат типологические особенности процесса саморегуляции и индивидуального развития.

Выводы

1. Наиболее ярко особенности субъективного переживания одиночества проявляются через «крайние» типы субъектной регуляции — автономный и зависимый. Группа респондентов раннего юношеского возраста с автономным типом саморегуляции демонстрирует низкий уровень актуального переживания одиночества и отсутствие выраженного негативного характера его протекания. В группе зависимого типа наблюдается выраженная интенсивность переживания одиночества, респонденты испытывают негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве из-за нехватки близкого общения с другими людьми. Девушки и юноши, относящиеся к группе «смешанного» типа саморегуляции, в отличие от «зависимого», менее остро переживают одиночество, так как проявляют продуктивность в реализации намеченных целей, гибкость в процессе деятельности и общения.

2. В группе респондентов с автономным типом саморегуляции более низкий уровень переживания одиночества и отсутствие выраженных негативных чувств, связанных с пребыванием «наедине с собой», говорит о высоком уровне автономности, независимости от оценок окружающих людей, выраженном стремлении к саморазвитию, более сбалансированном и позитивном отношении к жизни. Девушки и юноши представленной группы уверены в собственных силах и возможностях, умеют реализовывать намеченные цели, радуются своим успехам и происходящим в жизни событиям.

3. Острота, сила и выраженная негативная окраска переживания одиночества в группе зависимого типа может быть связана с неадекватностью самооценки респондентов данной группы, их зависимостью от оценок и суждений со стороны других людей. Неадекватная оценка значимых внутренних условий и внешних жизненных обстоятельств может проявляться в фантазировании, уклонении от решения проблем и возникающих трудностей, перекладывании ответственности, снижении общего уровня ощущения эмоциональной и смысловой насыщенности своей жизни.

4. Для смешанного «синтетического» типа свойственен достаточно высокий уровень развития аутосимпатии и автономности, поэтому респонденты представленного типа проявляют более зрелые адаптивные формы поведения; следовательно, переживание одиночества и оценка феномена одиночества в целом у них менее выражены, чем в группе респондентов с зависимым типом.

5. Регуляторные процессы девушек и юношей в ранней юности имеют индивидуальную специфику, которая обуславливается их индивидуально-типологическими особенностями, уровнем произвольной активности и личностного развития. Рассматривая личность в раннем юношеском возрасте как самоорганизующуюся систему в процессе индивидуального развития, а одиночество как личностное образование мы можем увидеть, что

в процессе самоорганизации личность в данный возрастной период может самодетерминировать переживание одиночества в нескольких направлениях в зависимости от регуляторной специфики. Во-первых, в конструктивном плане (стремлении к саморазвитию — респонденты с автономным типом саморегуляции) и, во-вторых, в неконструктивном (бегстве от процесса индивидуализации — респонденты с зависимым типом саморегуляции).

ЛИТЕРАТУРА

1. Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин. — Текст: непосредственный // Вопросы психологии. — 1971. — № 4. — С. 6–21.
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. — 2-е изд-е. — М.: Флинта: МПСИ: Прогресс. 2006. — 352 с. — Текст: непосредственный.
3. Обуховский К. Психология влечений человека. / Перевод с польск. В.И. Могилева. Москва: Прогресс, 1972. — 247 с. — Текст: непосредственный.
4. Фромм Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм; [пер. с англ. А.В. Александровой]. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 288 с. — Текст: непосредственный.
5. Алимова Е.Р. Сформированность саморегуляции деятельности и коммуникативной компетентности обучающихся в условиях нормы и с особенностями развития: Монография / Е.Р. Алимова, Т.И. Печенкина, Е.В. Петров, К.М. Каримова. — Текст: непосредственный / Отв. ред. к.т.н., доц. Петров Е.В. Министерство науки и высшего образования РФ, ТГАСУ. Тамбов: Юком, 2018. — 70 с. — Текст: непосредственный.
6. Швалб Ю.М. Одиночество: социально-психологические проблемы / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. — Киев: «Украина», 1991. — 270 с. — Текст: непосредственный.
7. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография / С.Г. Корчагина — М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. — 196 с. — Текст: непосредственный.
8. Margalit M. Lonely Children and Adolescents / Self-Perceptions, Social Exclusion, and Hope / Springer New York Dordrecht Heidelberg London, LLC 2010. — 303 pp. — Text: unmediated.
9. Ильина Е.В. Особенности развития самоактуализации в подростковом и юношеском возрасте / Е.В. Ильина, А.А. Пытина. — Текст: непосредственный // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. — 2008. — № 1. — С. 114–118.
10. Втюрина Т.А. Стремление к самоактуализации и особенности Я-концепции в раннем юношеском возрасте / Т.А. Втюрина, Д.В. Грязева. — Текст: электронный // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2020. — № 11. — С. 105–111. URL: <http://e-koncept.ru/2020/202045.htm> (дата обращения: 25.03.2022).
11. Расторгуева Е.Н. Самоактуализация: самодетерминация или самотрансценденция? (К проблеме личностного развития) / Е.Н. Расторгуева. — Текст: непосредственный // Мир психологии. — 2017. — № 1(89). — С. 194–203.

12. Прыгин Г.С. Психология самостоятельности: монография / Г.С. Прыгин. — Ижевск, Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2009. — 565 с. — Текст: непосредственный.
13. Кобзева О.В. Проявление копинг-поведения в юношеском возрасте / О.В. Кобзева. — Текст: непосредственный // Вектор тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. — 2011. — № 3(6). — С. 155–158.
14. Токарева Н.Н. Интегративный подход к пониманию совладающего поведения учащихся подростково-юношеского возраста / Н.Н. Токарева. — Текст: непосредственный // Право, экономика, психология. Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. — 2018. — № 2(10). — С. 49–56.
15. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа / А. Фрейд. — Пер. с англ. и нем. — М.: ООО Апрель-Пресс, ЗАО Эксмо-Пресс, 1999. — 384 с. — Текст: непосредственный.
16. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков. — Текст: непосредственный // Психологический журнал. — 1998. — Т. 9. — № 3. — С. 79–86.
17. Леонтьев Д.А. Синергетика и личность: к неравновесной персонологии / Д.А. Леонтьев. — Текст: непосредственный // Методология и история психологии. — 2018. — № 3. — С. 96–104.
18. Редина А.В. Синергетика в современном психологическом исследовании: новый вектор в изучении феномена одиночества в подростковом и раннем юношеском возрасте. Интеграция в психологии: теория, методология, практика / А.В. Редина. — Текст: непосредственный // Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции [4 мая 2021 г.]. — Ярославль: РИО ЯГПУ. — 2021. — С. 191–195.
19. Белов В.В. Концепция личности в акмеологии лидерства: системно-эволюционный подход / В.В. Белов. — Текст: непосредственный // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. — 2017. — № 4. — С. 43–57.
20. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО) / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев. — М.: Изд-во: Смысл, 2016. — 88 с. — Текст: непосредственный.
21. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк. — Текст: непосредственный // Журнал практического психолога. — М. — 2007. — № 3. — С. 93–112.
22. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. — Мытищи: Изд-во «Талант», 1996 г. — 144 с. — Текст: непосредственный.
23. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. — 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с. — Текст: непосредственный.

Redina Anna Viktorovna

Pushkin Leningrad State University, Pushkin, Russia

E-mail: redinaanna@bk.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3190-3654>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1054397

Experience of loneliness and typological features of self-regulation in the process of personality development in middle adolescence

Abstract. The article is devoted to the identification and study of significant differences in the characteristics of individuals' sense of loneliness in the process of their personal development during middle adolescence, in relation to the self-regulation type and voluntary activity. Experience of loneliness is an integral attribute of maturation and personality development within the frame of facing life orientation during adolescence. At present, taking the metaparadigm concepts of modern psychology into account, it is reasonable to apply the fundamental principles of synergetics in the research practice. Considering an individual in the context of personal development as a self-organizing system, and loneliness as a personal construct, it is possible to predict the possible development directions of the latter, as based on the individual typological features of self-regulation. With a purpose of distinguishing the specifics of experiencing the sense of loneliness in middle adolescence by girls and boys with different types of self-regulation (self-sustainable, dependent, or a hybrid of both) a comparative study, which involved 75 St. Petersburg school students, aged 15–17, was conducted. Individual characteristics of personal development, which were analyzed, included: attributes of self-actualization process, coping behavior, psychological defense mechanisms and life orientation. The research results actually identified that there are substantial dissimilarities between the above-mentioned groups of respondents in the way they experience loneliness. Furthermore, in the process of individual development in middle adolescence the type of self-regulation tends to determine the qualitative differences, which are reflected in one's perception, emotional intensity and coloring of experiencing loneliness at this age.

Keywords: loneliness; middle adolescence; type of self-regulation; synergetics; self-organizing system; self-actualization; coping behavior; psychological defense; life orientation