

Секция «Подростковый и юношеский возраст: в поисках себя»

## Влияние личностной рефлексии на переживание одиночества в подростковом возрасте

*Зайцева Ольга Владимировна*

*Студент (бакалавр)*

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,

Белгород, Россия

*E-mail: zajtzeva.olga2012@yandex.ru*

Личностная рефлексия, являясь центральным новообразованием подросткового возраста, играет огромную роль в становлении личности и решении ряда возникающих проблем, связанных с переживанием различных чувств, эмоций и состояний [1]. Одним из таких состояний является одиночество. Анализ современных работ показывает, что число подростков, переживающих состояние одиночества, растет с каждым годом, при этом они чувствуют себя непонятными, одинокими, их переживания усиливаются [2]. Вместе с тем проблема влияния личностной рефлексии на переживание одиночества в подростковом возрасте является малоизученной и представляет для нас особый интерес.

**Цель работы** заключается в изучении влияния личностной рефлексии на переживание одиночества в подростковом возрасте.

**Методики:** методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон), опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин и А.Ж. Салихова).

В эмпирическом исследовании приняли участие учащиеся 8-х классов ( $n=42$ ) Гимназии №3 г. Белгорода. Средний возраст испытуемых составляет 14 лет. Исследование проводилось в групповой форме.

**Гипотеза исследования:** личностная рефлексия оказывает влияние на переживание одиночества: системная рефлексия или интроспекция способствует нарастанию уровня переживания одиночества, тогда как квазирефлексия приводит к снижению глубины переживания одиночества.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ полученных данных показал, что подавляющее большинство испытуемых (71%) имеют низкий уровень переживания одиночества. Это вовсе не означает, что они никогда не испытывают чувство одиночества, скорее оно носит ситуативный характер или сознательно не принимается подростками вследствие нежелания открываться другим людям, показывая свои чувства, или не осознается ими благодаря защитным механизмам.

При изучении типа личностной рефлексии, было определено, что системная рефлексия является доминирующим типом среди подростков (93%). Такой тип личностной рефлексии носит не ситуативный, а системный характер. Системная рефлексия предполагает анализ как внешнего (реального), так и внутреннего мира человека. Тем самым, доминирование этого типа личностной рефлексии может обуславливаться тем, что у подростков имеются объективные представления о самом себе, осознанный взгляд на мир, представления о своем будущем, понимание того, что каждый является «творцом» своей собственной судьбы - все это требует тщательного анализа и оценки всех происходящих событий в жизни человека.

Для проверки выдвинутой нами гипотезы был использован множественный регрессионный анализ. Анализ модели показал, что детерминантами одиночества в подростковом возрасте являются интроспекция ( $B=0,50$   $t=2,74$   $p<0,0001$ ) и квазирефлексия ( $B=-0,45$

$t=-2,36$   $p<0,03$ ). Интроспекция как тип личностной рефлексии способствует обостренному восприятию собственного «Я», а высокий вес фактора в модели позволяет говорить о том, что она приобретает форму самокопания, которая повышает уровень субъективного переживания одиночества. Квазирефлексия задает пространство для размышлений, которые не имеют отношения к актуальной жизненной ситуации подростка. Проживание в мире фантазий и грез можно рассматривать как способ психологической защиты. Несмотря на то, что рост квазирефлексии влияет на снижение субъективного переживания одиночества, говорить о гармоничном развитии самосознания и личностном росте подростка ошибочно. Чрезмерный уход в посторонние размышления способен обострить и усилить глубину переживания одиночества.

Таким образом, количественный и качественный анализ показал, что детерминантами переживания одиночества подростков выступают непродуктивные типы личностной рефлексии - интроспекция и квазирефлексия, а переживаемое одиночество будет носить негативный характер. На наш взгляд, одиночество может выступать ресурсом личностного роста, если при этом рефлексия будет являться продуктивной по типу. Именно развитая системная рефлексия при повышении степени одиночества будет способствовать осознанию своего подлинного «Я» и достижению личностно значимых целей.

#### Источники и литература

- 1) Рапацкий Б.И. Рефлексия как один из механизмов развития личности подростков // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1 (37). С. 149-153.
- 2) Тудупова Т.Ц., Худякова И.С. Особенности проявления одиночества в подростковом возрасте // Вестник Бурятского государственного университета. 2009. № 5. С. 135-141.