

© С.В. Львова

Научная статья

УДК 37.015.3

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.21>

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САОООТНОШЕНИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

С.В. Львова

Львова Светлана Владимировна,

кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры общей и практической
психологии, Московский городской
педагогический университет, Москва,
Россия.

РИНЦ SPIN-код: 6007-2205

ORCID iD: 0000-0002-2549-0857

lvovasv@mgpu.ru

Аннотация. В данной работе были рассмотрены теоретические подходы и эмпирические результаты исследования психологических особенностей самоотношения и переживания одиночества в подростковом и юношеском возрастах.

В начале статьи проведен обзор литературных источников, позволяющих ответить на вопрос о сущности феномена одиночества. Осуществлен сравнительный анализ основных подходов к пониманию ее происхождения, о возможной связи с другими индивидуально-психологическими, возрастными и личностными качествами человека. В связи с выделенной проблематикой в фокус нашего внимания попала определенная возрастная группа, подростки и юноши.

В исследовании приняли участие учащиеся школ города Москвы и студенты Московского городского педагогического университета, с которыми был проведен блок диагностических методик: «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), «Тест уровня школьной тревожности Филлипса», «Методика исследования самоотношения» (С.Р. Пантлеев), «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина), «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

Феномен одиночества изучался как фактор, влияющий на психическое здоровье в подростковом и юношеском возрастах. Исследовалось как положительное, так и негативное воздействие данного явления на психику. Рассматривалась взаимосвязь между самоотношением, переживанием одиночества и уровнем тревожности. Анализировались различия восприятия одиночества между младшими и старшими подростками.

Научная актуальность подобного анализа, состоит в том, что он позволяет понять некоторые скрытые до настоящего времени психологические механизмы возникновения данного феномена, в частности, роль процессов психологической саморегуляции в их генезе. Знание же этих механизмов может открыть путь к научно обоснованному поиску путей психологической коррекции и психотерапии состояний, связанных с переживанием одиночества.

Ключевые слова: младшие и старшие подростки, самоотношение, чувство одиночества, тревожность, внутренняя конфликтность, сопротивляемость стрессу, самообвинение,

самоуверенность, саморуководство, самопринятие, настойчивость, самообладание, социальная активность.

Библиографическая ссылка: Львова С.В. Возрастные особенности самоотношения и переживания одиночества // ЦИТИСЭ. 2023. № 1. С. 267-279. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.21>

Research Full Article

UDC 37.015.3

AGE-RELATED FEATURES OF SELF-ATTITUDE AND LONELINESS EXPERIENCES

S.V. Lvova

Svetlana V. Lvova,

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of
General and practical psychology of the
Moscow State Pedagogical University,
Moscow, Russian Federation.

ORCID iD: 0000-0002-2549-0857

lvovasv@mgpu.ru

Abstract. *In this paper, theoretical approaches and empirical results of the study of psychological features of self-attitude and loneliness experience in adolescence and adolescence were considered.*

At the beginning of the article, a review of literary sources that allow answering the question about the essence of the phenomenon of loneliness is carried out. A comparative analysis of the main approaches to understanding its origin, possible connection with other individual psychological, age and personal qualities of a person is carried out. In connection with the highlighted issues, a certain age group, teenagers and young men, came into the focus of our attention.

The study involved students of Moscow city schools and students of Moscow City Pedagogical University, with whom a block of diagnostic techniques was conducted: "Differential questionnaire of loneliness experience" (E.N. Osin, D.A. Leontiev), "Phillips school anxiety level test", "Self-attitude research Methodology" (S.R. Pantileev), "Questionnaire for determining the type of loneliness" (S.G.Korchagina), "Study of volitional self-regulation" (A.V. Zverkov, E.V. Eidman).

The phenomenon of loneliness has been studied as a factor affecting mental health in adolescence and adolescence. Both positive and negative effects of this phenomenon on the psyche were studied. The relationship between self-attitude, the experience of loneliness and the level of anxiety was considered. The differences in the perception of loneliness between younger and older adolescents were analyzed.

The scientific relevance of such an analysis lies in the fact that it allows us to understand some of the psychological mechanisms of the occurrence of this phenomenon hidden until now, in particular, the role of psychological self-regulation processes in their genesis. Knowledge of these

mechanisms can open the way to a scientifically based search for ways of psychological correction and psychotherapy of states associated with the experience of loneliness.

Keywords: *younger and older adolescents, self-attitude, loneliness, anxiety, internal conflict, stress resistance, self-blame, self-confidence, self-guidance, self-acceptance, perseverance, self-control, social activity.*

For citation: *Lvova S.V. Age-related features of self-attitude and loneliness experiences. CITISE, 2023, no. 1, pp. 267-279. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.21>*

Введение

Актуальность исследования самоотношения и переживания одиночества характеризуется сложностью поведения и социализации молодого поколения. Переживание одиночества в этом возрасте может быть длительным и болезненным, что является риском для здоровья, таким как употребление психотропных веществ или неадекватное поведение, которое воспринимается как способ преодоления стресса, возникающего в результате отсутствия близкого эмоционального общения. Также желательно анализировать различие между самоизоляцией и поиском уединения.

Целью исследования являлось сравнение возрастных особенностей переживания одиночества, самоотношения, тревожности и волевой саморегуляции в подростковом и юношеском возрастах. Основные предположения, сформулированные в начале исследования, касались половозрастных различий в переживании одиночества в подростковом и юношеском возрасте, а также, что восприятие и переживание одиночества взаимосвязано с самоотношением, уровнем тревожности и волевой саморегуляции.

Теоретическая основа исследования базируется на зарубежных [14, 15, 16, 17, 18] и отечественных трудах [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13] по исследованию феномена одиночества и самоотношения в разные возрастные периоды.

Проблемы самоотношения и переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте

В современной психологии одной из основных задач является сохранность психического здоровья подрастающего поколения. Феномен одиночества в подростковом и юношеском возрастах отличается неоднозначностью влияния на психологию личности. С точки зрения системной психологии оба этих возраста относятся к эре становления, второй эпохе. «Юность — эпоха познания (актуальная мотивация развития личности) На рубеже 13–14 лет ценности умственного и нравственного развития подростка начинают заслонять ценность его физического развития. Это связано с началом нового периода, когда значимость развития индивида уступает первенство развитию личности.... Обучение и социализация подростка, а затем молодого человека являются наиболее приоритетными для современного общества» [9, С.180]. В соответствии с возрастной периодизацией подростковый и юношеский периоды представляют собой первую и вторую части эпохи познания.

Психическое развитие подразумевает собой также и социальное развитие, и межличностное взаимодействие. При этом в переходном возрасте проявляется большое количество психологических проблем, связанных с переходом от личностных отношений к социокультурному взаимодействию с обществом в целом. В этом возрасте с одной стороны актуализируется потребность в доверительных отношениях, с другой появляется необходимость в уединении. Характерно, что чувство одиночества может проявиться при нереализованности или излишней гипертрофированности данных потребностей.

В негативной форме одиночество проявляется как уход от социальной активности, проявляющейся в аддиктивном поведении (алкоголизм, наркомания), подростки чувствуют

свою отчуждённость, ненужность и невозможность быть счастливыми. В позитивном проявлении феномена одиночества, подростки начинают осмысливать себя и свое поведение, строить собственную систему координат, которая позволит им в дальнейшем успешно социализироваться.

Как отмечал И. С. Кон¹, чувство одиночества наиболее активно проявляется в подростковом и юношеском возрасте. Автор также замечает, что положительное отношение к одиночеству возрастает в юношеском возрасте по сравнению с подростковым. Так подросток под одиночеством понимает физическое состояние отчуждённости и ситуации, в которой он остаётся один. Юноша понимает феномен одиночества как ресурс уединения для самоанализа и развития.

Основные результаты исследования

В исследовании принимали участие студенты 2 и 3 курса Института естествознания и спортивных технологий ГАОУ ВО МГПУ в количестве 73 человек в возрасте 18-20 лет, из которых 48 девушек и 25 юношей, а также ученики 9-х классов в количестве 47 человек в возрасте 14-15 лет, из которых 18 девочек и 29 мальчиков. Исследование проводилось в Московском Муниципальном образовательном учреждении, было проведено на базе ГБОУ школ города Москвы и Зеленограда. Всего в исследовании принимали участие 120 респондентов: обучающиеся вуза и школы.

В рамках эмпирического исследования для более полного осмысления проблемы самоотношения и переживания одиночества в рамках обозначенных возрастных цензов было проведено тестирование студентов и школьников. В обследовании использовались пять методик: «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), «Тест уровня школьной тревожности Филлипса», «Методика исследования самоотношения» (С.Р. Пантिलеев), «Опросник для определения вида одиночества» (С.Г. Корчагина), «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, Е.В. Эйдман).

Результаты исследования одиночества по опроснику С. Г. Корчагиной для определения вида одиночества представлены на рисунке 1.

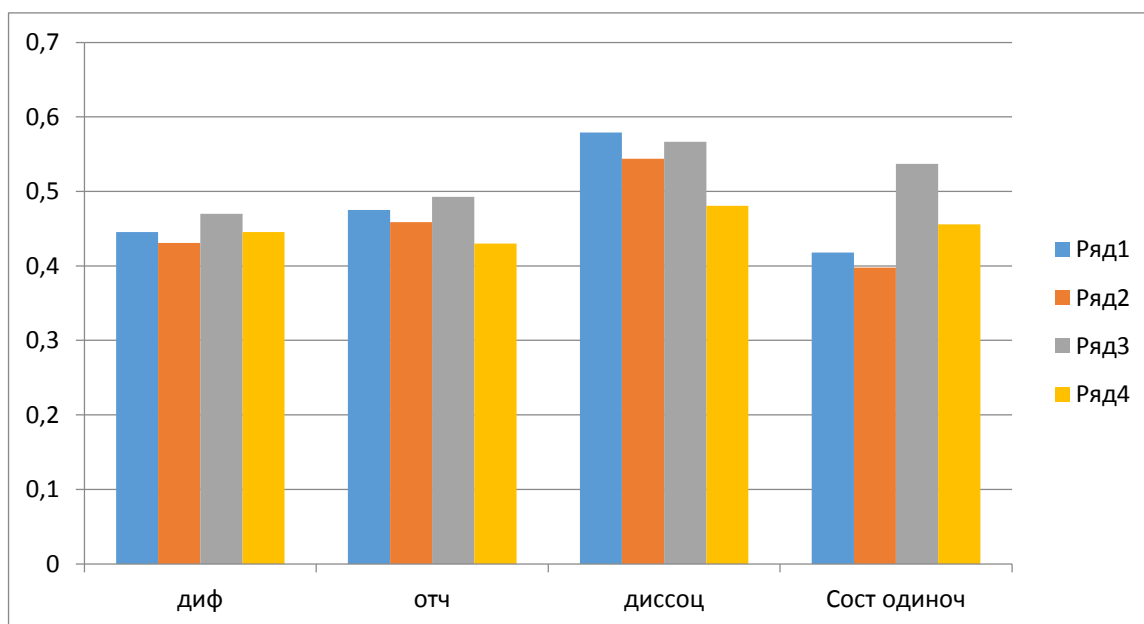


Рисунок 1 - Виды одиночества

¹ Кон И. С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989. - 256 с. ISBN 5-09-001053-6.

Условные обозначения:

ряд 1 – усреднённое значение для девушек,
ряд 2 – юношей,

ряд 3 – девочек-подростков
ряд 4 – мальчиков-подростков

Результаты опроса показывают, что основной вид переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте носит диссоциативный характер. Однако, несмотря на качественную однородность имеется тенденция к количественным различиям. Так у школьников (ряд 4) наблюдается распределение близкое к равномерному по всем видам одиночества, что характеризует более сбалансированные механизмы идентификации и развитую психологическую устойчивость. У юношей, как и у девушек наблюдается похожая картина с небольшой количественной разницей, при этом значительно преобладает диссоциативное одиночество, что можно характеризовать как механизмы защиты собственного «Я», особенно это свойственно студентам младших курсов. У девочек (ряд 3) несмотря на высокий уровень диссоциативного одиночества развито также общее состояние одиночества, как ресурс уединённости, что говорит не только о наличии механизмов обособления, но и самоактуализации личности.

При анализе результатов теста ДОПО «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), существенных различий ответов по половому и возрастному признаку не обнаружено. Однако стоит отметить, что у девочек по сравнению с остальными респондентами наблюдается немного повышенный уровень изоляции, что свидетельствует о нехватке общения по сравнению с другими, однако ощущение изоляции не выходит за пределы комфортного состояния. Также у девочек наблюдается более низкое значение проблемного одиночества, которое в отличие от других также не выходит за пределы комфортного состояния. Результаты представлены на рисунке 2.

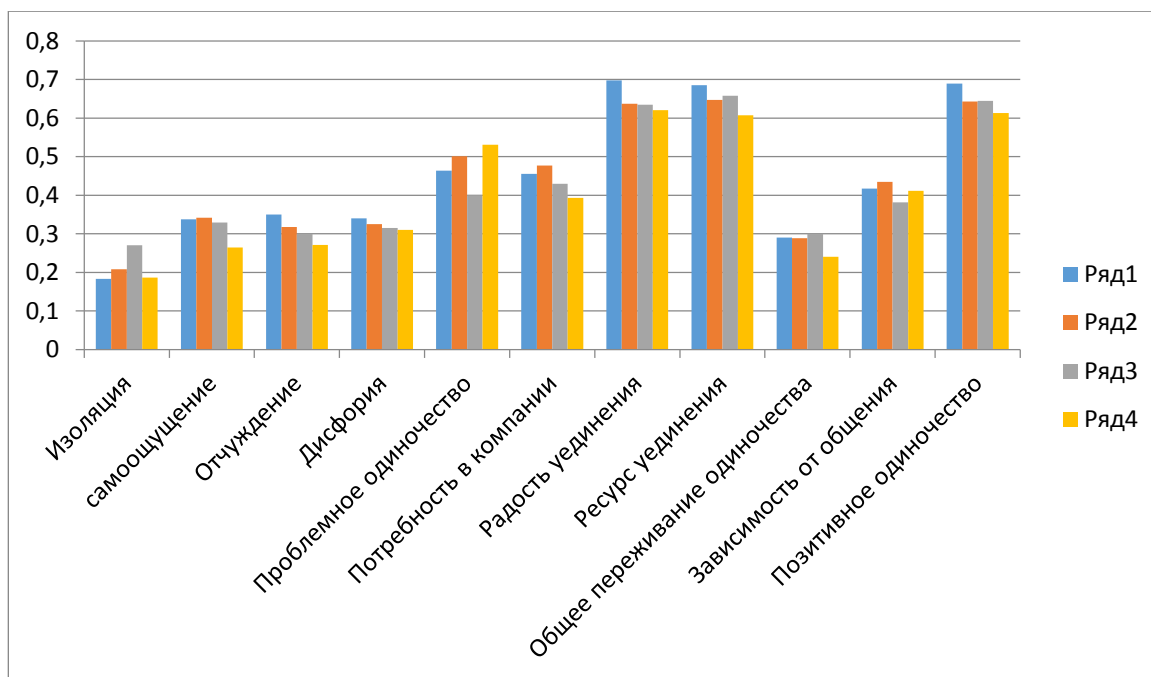


Рисунок 2 - Дифференциальный опросник переживания одиночества

Условные обозначения:

ряд 1 – усреднённое значение для девушек,
ряд 2 – юношей,

ряд 3 – девочек-подростков
ряд 4 – мальчиков-подростков

Для девушек характерно чуть более высокое состояние позитивного одиночества, что говорит о творческом потенциале, такие люди используют уединения для саморазвития и творческой активности. Для мужского пола возрастные различия не имеют ярко выраженный характер. Исключение составляют шкалы потребности в компании и самоощущения одиночества. Данные результаты свидетельствуют о более выраженной потребности реализации в собственной субкультуре у юношей по сравнению с подростками, которые ещё черпают недостаток общения в семейных отношениях.

Исследование волевой саморегуляции студентов и школьников выявило одно замечательное свойство, а именно – настойчивость с возрастом падает, а уровень самообладания растёт.

Такие результаты свидетельствуют об изменении подросткового максимализма на юношеский реализм. Также из исследования следует, что парни более сдержанны, чем девушки. Результаты представлены на рисунке 3.

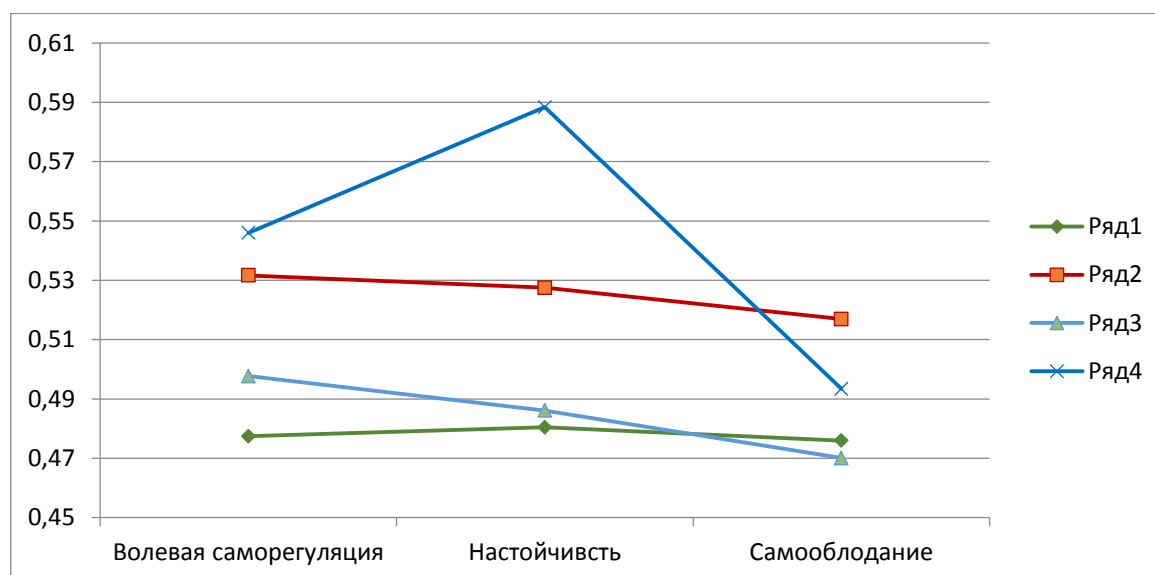


Рисунок 3 - Исследование волевой саморегуляции

Условные обозначения:

ряд 1 – усреднённое значение для девушек,
ряд 2 – юношей,

ряд 3 – девочек-подростков
ряд 4 – мальчиков-подростков

Результаты, полученные по методике определения тревожности Филипса, позволяют нам увидеть, что общая тревожность у юношей и девушек ниже, чем у подростков: у девушек 36% у юношей 31 %, у подростков девочек 45 %, у мальчиков 33 %. Однако если мальчики подростки чуть более тревожны чем юноши, то у девочек этот показатель значительно выше, чем у девушек, что свидетельствует о меньшей социализации и большей тревожностью в период взросления и выстраивания новых отношений. Результаты представлены на рисунке 4.

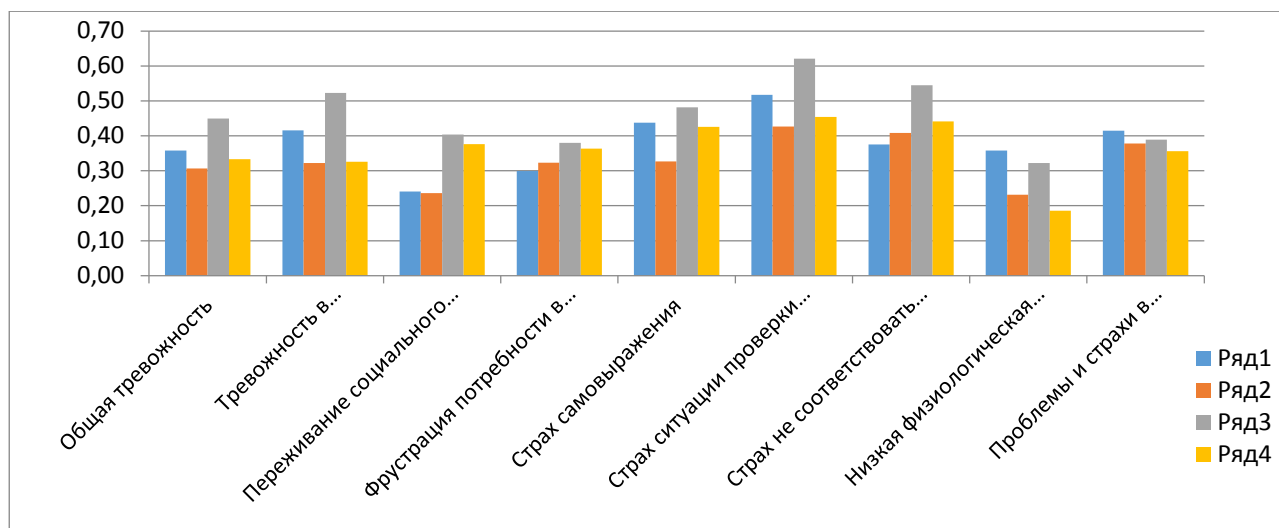


Рисунок 4 - Уровень тревожности

Условные обозначения:

ряд 1 – усреднённое значение для девушек,
ряд 2 – юношей,

ряд 3 – девочек-подростков
ряд 4 – мальчиков-подростков

Тревожность студентов, связанная с учебной деятельностью, отношениями с преподавателями и сверстниками у девушек равна 42 %, у юношей 32 %, а у школьников, у девочек равна 52 %, у мальчиков 33 %. Получается, что показатели тревожности, связанные с учебной деятельностью, отношениями со сверстниками у девушек и девочек подростков также превышает данный показатель у юношей и мальчиков подростков. При этом если показатели у юношей и мальчиков почти не отличаются, то у девочек показатель значительно выше, что свидетельствует о менее уверенном поведении и включенности в социальную школьную жизнь.

Переживание социального стресса у студентов юношей и девушек одинакового уровня 24 %, у школьников мальчиков 38 %, у девочек 40 %. Данные показатели свидетельствуют о более высоком уровне социальных контактов в юношеском возрасте по сравнению с подростковым.

Сравнительный анализ фрустрации, связанной с потребностью в достижении успеха показал, что она свойственна юным девушкам студенткам на 30 %, юношам 32 %. Школьники проявили фрустрацию, связанную с потребностью в достижениях почти одинаково, у девочек 38 %, а у мальчиков 36 %. У школьников показатели по данной шкале выше, чем в юношеском возрасте, так как в данном возрасте подростки ещё зависимы от взрослых и чувствуют некоторые ограничения в возможности развивать успешную деятельность.

Страх самовыражения у девушек и подростков девочек и мальчиков имеют незначительное различие, но значительно превышают этот показатель у юношей. Такие результаты свидетельствуют о более раннем становлении личности у юношей и более уверенном поведении в социуме.

Что касается шкалы страха в ситуации проверки знаний, то девушки и девочки испытывают его значительно сильнее, чем мужской пол, при этом у школьниц уровень тревожности выше средних показателей, но это может быть связано с излишней ответственностью. У юношей и мальчиков данный показатель близок, что может говорить о самоуверенности или о безразличии к учёбе по сравнению с девушками.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих наиболее выражен у девочек школьниц и значительно превышает показатель девушек студенток. Это может объясняться тем, что девушки с возрастом становятся увереннее и больше ориентируются на самооценку чем на мысли по поводу оценок другими своих результатов. У юношей и подростков наблюдается незначительная разница.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу у девушек наблюдается на уровне 36 %, а у девочек 32 %, что значительно превосходят эти показатели у юношей 23% и подростков 19 %. Такие показатели свидетельствуют о том, что проблемы адаптации к стрессогенным ситуациям у женского пола на данном возрастном цензе еще не решены. Поведенчески мы это наблюдаем как неконструктивное поведение девушек в трудных жизненных ситуациях. Хочется отметить, что при переходе от подросткового к юношескому возрасту сопротивляемость стрессу падает, это можно объяснить тем, что юноши и девушки испытывают на себе более высокую требовательность со стороны окружающих, они уже не дети и это ограничивает их поведения, повышает ответственность за свои поступки, которые определяют их будущее.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями и педагогами зачастую являются причиной низкой успеваемости при обучении. Нужно отметить что в ВУЗе предъявляются повышенные требования и отношения студент – преподаватель являются более формальными, что отражается на показателях страха в отношении с преподавателем, так у студентов он немного выше чем у школьников.

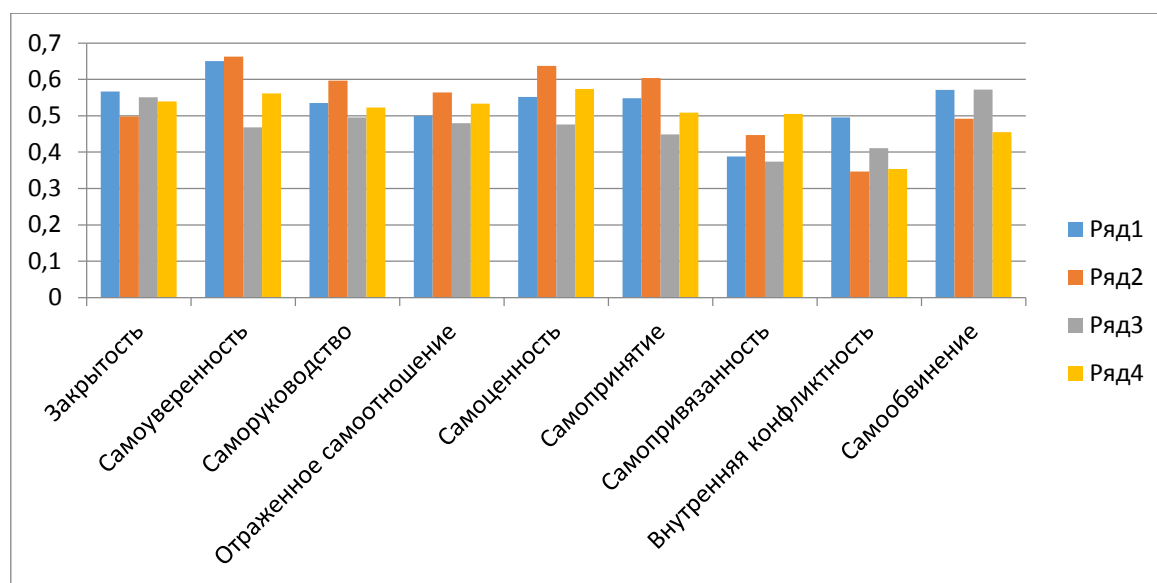


Рисунок 5 - Многомерный опросник исследования самоотношения

Условные обозначения:

ряд 1 – усреднённое значение для девушек,

ряд 3 – девочек-подростков

ряд 2 – юношей,

ряд 4 – мальчиков-подростков

По результатам исследования самоотношения отраженным на рисунке 5 мы видим соотношение сравниваемых групп испытуемых. Данные обеих групп приблизительно на одном уровне. Так как замкнутость связана с защитным поведением личности она присутствует в равной степени в обоих возрастных цензах. Но механизм в корне отличается. Если в подростковом возрасте он связан с конформностью, противоречивостью собственного

«Я», то в студенческом возрасте это скорее связано с адаптацией в вузе к новым жизненным ситуациям, с ориентацией на собственное видение происходящего.

По показателю самоуверенность видим значительные различия. Видимо это связано с тем, что юноши студенты уже знают, за что можно себя уважать. Они поступили в вуз, получают определенную профессию. Есть перспектива на будущее. А у школьников в этом плане еще существует некая неопределенность.

Саморуководство – это качество личности связано с представлениями об активности своей личности. У девушек и девочек относительно на одном уровне. У юношей и мальчиков отличается на 9 %. Это естественно, так как в юношеском студенческом возрасте им уже позволительно иметь свое мнение. Самим решать вопросы, связанные с учебой и общением. А к школьникам учителя и родители относятся как к маленьким. Контролируют их активность, помогают направить ее в нужное русло. Координируют их поведение и отношения с другими людьми.

Отражение самоотношения можно констатировать, что обеим возрастным группам характерно адекватное представление о возникновении симпатии и уважения к себе. Хотя иногда оно может быть и субъективным, распространяться только на отдельные качества.

Средние показатели самооценности у респондентов говорят о том, что ощущение своей ценности и отражённого самоотношения у девочек школьниц ниже, чем у сверстников и девушек студенток. Это может быть связано с субъективным ощущением неумения налаживать отношения с окружающими людьми. Неспособностью налаживать эмоциональные и деловые отношения. У юношей наоборот наибольшие показатели самооценности, они высоко оценивают свои способности и признают их уникальность, а также собственную неповторимость.

Самопринятие школьников на 10 % ниже, чем у студентов, так у школьников на этом возрастном этапе развития идет становление личности. Полной гармонии с собой они еще не почувствовали. Полное принятие себя со своими положительными и отрицательными качествами не сформировалась. Все еще идет работа над собой. Им еще сложно воспринимать себя всесторонне. Занимаются самокритикой. Юношескому возрасту характерна большая эмоциональная стабильность. Жизненного опыта больше и уверенности в себе больше. Поэтому они почти достигли гармонии с собой. Осознанно относятся к своим недочетам и слабостям.

Уровень самопривязанности характеризует избирательность отношений к личностным качествам, стремлению совершенствоваться, но при незначительном изменении некоторых свойств характера. Однако повышенный уровень у мальчиков показывает некоторую ригидность, что коррелирует с высоким уровнем настойчивости.

Внутренняя конфликтность. Конечно для этого возраста свойственны внутренние конфликты, переживания, связанные с недовольством собой и своими поступками. У девушек наблюдается повышенный уровень конфликтности вследствие более глубокой рефлексии.

Уровень самообвинения. Средний уровень по обеим группам респондентов свидетельствует об избирательном отношении к себе, и о способности анализировать свои поступки и делать выводы. Подросткам и юношам в равной степени свойственно видеть свои недостатки, анализировать их причины и пытаться изменить своё поведение.

Сравнивая результаты тестирования подростков и студентов, высокую статистическую значимость различий ($p < 0.01$) имеют такие параметры как общее состояние одиночества, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, и самоуверенность. Статистически значимыми различиями ($p < 0.05$) являются такие параметры как общая тревожность, страх самовыражения и самопринятие. Также нужно отметить, что различия результатов значимых на уровне тенденций ($0.05 < p < 0.1$) показала

самоценность. Для всех остальных параметров тестирования значение критерия Стьюдента соответствовали статистически незначимым результатам.

Сравнивая результаты тестирования по половому признаку, высокую статистическую значимость различий ($p < 0.01$) имеют такие параметры как тревожность в образовательном учреждении, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, и внутренняя конфликтность. Статистически значимыми различиями ($p < 0.05$) являются такие параметры как диссоциативное одиночество, самопривязанность, самообвинение и настойчивость. Также нужно отметить, что различия результатов значимых на уровне тенденций ($0.05 < p < 0.1$) показали проблемное одиночество самоценность и волевая саморегуляция. Для всех остальных параметров тестирования значение критерия Стьюдента соответствовали статистически незначимым результатам.

Как показывают результаты работы негативное переживание одиночества связано с высоким уровнем тревожности и низкой волевой саморегуляцией. Можно заключить, что в основе преодоления негативного восприятия одиночества лежит активная деятельность, построение социальных связей, объединение в группы по интересам, а также развитие таких качеств как волевая саморегуляция, самоактуализация и самоуверенность.

Заключение

Данная работа была посвящена проблеме изучения психологических особенностей самоотношения и переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте.

Попытка объяснения природы одиночества отсутствием общения с другими людьми явно недостаточна и не только не исключает, но и предполагает необходимость содержательного психологического анализа этого феномена, то есть исследования вопроса о его психологической природе и механизмах.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Доказано, что восприятие одиночества связано с самоотношением, тревожностью и волевой саморегуляцией. Так общий уровень одиночества имеет прямую корреляцию с такими параметрами как тревожность в образовательном учреждении, переживание социального стресса, страх самовыражения, внутренняя конфликтность и самообвинение. Также наблюдается обратная корреляционная зависимость с самоуверенностью, самоценностью, самопринятием, настойчивостью и самообладанием.

2. Выявлено, что психологические особенности проявления самоотношения и переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте имеют существенные различия. Для юношеского возраста характерны более высокие значения самоценности, самоуверенности и самопринятия. В подростковом возрасте более выражены общее состояние одиночества, общая тревожность, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха и страх самовыражения.

3. Определено, что переживание одиночества и самоотношение различны для восприятия у юношей и девушек. Для девушек характерно более высокое состояние позитивного одиночества, что говорит о творческом развитии, когда уединение используется для саморазвития и творческой активности, в то же время высокий уровень диссоциативного одиночества характеризуется излишней эмпатией и внутренней конфликтностью. Для юношей характерен более высокий уровень проблемного одиночества, что говорит о потребности самореализации в социуме. Также у девушек отмечается более низкая сопротивляемость стрессу и завышенный показатель внутренней конфликтности.

Таким образом в исследовании доказано, что существуют половозрастные различия в переживании одиночества в подростковом и юношеском возрасте; и восприятие и переживание одиночества взаимосвязано с самоотношением, уровнем тревожности и волевой саморегуляции.

Список источников:

1. Борисова Н.А., Белобрыкина О.А., Гейдебрект Н.А., Штайц Т.К. Школьная тревожность: противоречия диагностики (на примере анализа методики Б. Филлипса) // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2016. №2. С. 123-165. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28937821>
2. Вульф Т. Одиночество [Электронный ресурс]. URL: https://www.beesona.ru/aphorisms/teyron_vulf/ (Дата обращения: 14.01.2023)
3. Литвак М.Е. Психология одиночества. [Электронный ресурс]. URL: http://litvak.me/statyi/article_post/odinochestvo-1 (дата обращения: 14.01.2023)
4. Львова С.В. Психолого-педагогическая поддержка подростков «группы риска» // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. 2017. № 6. С. 91-97. DOI: [10.26653/2076-4685-2017-6-09](https://doi.org/10.26653/2076-4685-2017-6-09)
5. Львова С.В. Жизнестойкость и стрессоустойчивость у старшеклассников и студентов в учебной деятельности // ЦИТИСЭ. 2021. № 1 (27). С. 65-75. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.1.06>
6. Макшанцева Л.В., Луцкова Е.А. Определение взаимосвязи уровня тревожности и адаптивности подростков // Системная психология и социология. 2014 г. № 4 (12). С. 74-81. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22911480>
7. Морозова Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте // Системная психология и социология. 2014. № 1 (9) . С. 89-99. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=soafyd>
8. Романова Е.С., Рыжов Б.Н., Котова О.В. Половозрастные особенности самооценки антропоцентрических видов мотивации // Системная психология и социология. 2021. № 4 (40). С. 5–22. EDN: [QWTSND](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22236872), DOI: [10.25688/2223-6872.2021.40.4.1](https://doi.org/10.25688/2223-6872.2021.40.4.1)
9. Романова Е.С., Рыжов Б.Н., Котова О.В. Половозрастные особенности самооценки социоцентрических видов мотивации // Системная психология и социология. 2021. № 3 (39). С. 5–20. EDN: [VHZWSC](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22236872), DOI: [10.25688/2223-6872.2021.39.3.1](https://doi.org/10.25688/2223-6872.2021.39.3.1)
10. Фризен М.А. Рефлексивность как ресурс проектирования саморазвития. // Modern Research of Social Problems. 2015. №7(51). С. 422–440. DOI: <http://dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2015-7-33>
11. Фромм Э. Бегство от свободы. Пер. с англ. и примечания А.И. Фета. - Nyköping (Sweden): Philosophical arkiv, 2016. - 231 с. ISBN 978-91-983073-5-1
12. Худаева М.Ю. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2017. № 13 (147). С. 212-215.
13. Stickle A., Koyanagi A., Kuposov R. Loneliness and health risk behaviours among Russian and U.S. adolescents: a cross-sectional study // BMC Public Health. 2014. Vol. 14, No. 366. DOI: [10.1186/1471-2458-14-366](https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-366)
14. Pantic I. Online Social Networking and Mental Health // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2014. Vol. 17, No. 10. DOI: [10.1089/cyber.2014.0070](https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070)
15. Boss L., Kang D.-H. Branson S. Loneliness and cognitive function in the older adult: a systematic review // International Psychogeriatric Association. 2015. Vol. 27(04). P.1-13. DOI: [10.1017/S1041610214002749](https://doi.org/10.1017/S1041610214002749)
16. Hawkey L.C., Cacioppo J.T. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms // Annals of Behavioral Medicine. 2010. Vol. 40, Issue 2. P. 218-227. DOI: [10.1007/s12160-010-9210-8](https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8)
17. Arrington-Sanders R. Adolescent Psychosocial, Social, and Cognitive Development // Pediatrics in Review. 2013. Vol. 34(8). P. 354-359. DOI: [10.1542/pir.34.8.354](https://doi.org/10.1542/pir.34.8.354)

17. Arrington-Sanders R. Adolescent Psychosocial, Social, and Cognitive Development. *Pediatrics in Review*, 2013, vol. 34(8), pp. 354-359. DOI:[10.1542/pir.34.8.354](https://doi.org/10.1542/pir.34.8.354)

18. Matthews T., Danese A., Wertz J. Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioral genetic analysis. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 2016, vol. 51, pp. 339-348. DOI:[10.1007/s00127-016-1178-7](https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7)

Submitted: 26 January 2023

Accepted: 26 February 2023

Published: 27 February 2023

