

**UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA  
ȘCOALA DOCTORALĂ ȘTIINȚE SOCIALE ȘI ALE EDUCAȚIEI**

**Cu titlu de manuscris  
C.Z.U.: 159.942.52(043.2)**

**BONDARENCO Olga**

**PARTICULARITĂȚI ALE REFLECȚIEI ȘI MATURITĂȚII  
PERSONALE LA TINERII CU TRĂIRE DIFERITĂ A  
SENTIMENTULUI DE SINGURĂTATE**

**REZUMAT**

**Specialitatea 511.01 –Psihologie generală**

Autor:



Bondarenco Olga

Conducător științific:



Tolstaia Svetlana, doctor în psihologie,  
conferențiar universitar

Comisia de îndrumare: Platon Carolina, doctor habilitat în pedagogie,  
doctor în psihologie, profesor universitar  
Potâng Angela, doctor în psihologie,  
conferențiar universitar  
Anțibor Liudmila, doctor habilitat în psihologie,  
conferențiar universitar

**CHIȘINĂU, 2021**

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii doctorale Științe Sociale și ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova

**Comisia de DOCTORAT:**

1. **Potâng Angela**, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat din Moldova - președinte
2. **Tolstaia Svetlana**, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat din Moldova - conducător științific
3. **Platon Carolina**, doctor habilitat în pedagogie, doctor în psihologie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova - referent oficial
4. **Cuznețov Larisa**, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat I. Creangă – referent oficial
5. **Gonța Victoria**, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea Pedagogică de Stat I. Creangă – referent oficial
6. **Calancea Angela**, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea Liberă Internațională din Moldova – membru al comisiei
7. **Paladi Oxana**, doctor în psihologie, conferențiar universitar – secretar științific

Susținerea va avea loc la 28 decembrie 2021, ora 10.00, în cadrul ședinței Comisiei de Doctorat, sala 507, blocul de studii nr. 3, Universitatea de Stat din Moldova, str. M. Kogălniceanu 65, MD-2012.

Teza de doctorat și rezumatul lucrării pot fi consultate în Biblioteca Națională a Republicii Moldova, Biblioteca Centrală a Universității de Stat din Moldova; pe pagina web a Universității de Stat din Moldova ([www.usm.md](http://www.usm.md)) și a Agenției Naționale de Asigurare a Calității în Educație și Cercetare ([www.anacec.md](http://www.anacec.md)).

Rezumatul a fost expediat la 26 noiembrie 2021

**Secretarul comisiei de doctorat**

PALADI Oxana, dr. conf. univ.



**Conducător științific:**

TOLSTAIA Svetlana, dr. conf. univ.



**Autor:**

BONDARENCO Olga



## REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

**Actualitatea temei de cercetare** este determinată de tendințele moderne ce atestă o creștere a numărului de persoane pentru care singurătatea este însoțită de experiențe negative și de frica de a fi singur cu sine însuși. Altfel, apare necesitatea de formare a competențelor de comunicare și de adaptare socială, precum și de învățare axată pe metodele ce permit utilizarea trăirii sentimentului de singurătate ca o resursă pentru dezvoltarea personală.

Literatura științifică reflectă fenomenul singurătății, pe de o parte, ca fenomen negativ, iar pe de altă parte, ca fenomen important pentru procesul de autocunoaștere și dezvoltare personală. Or, savantul Moustakas C., consideră singurătatea ca o autocomunicare în intimitate, ca o pauză luată de persoană pentru integrarea experiențelor sale [26].

În calitate de momente cheie care însoțesc și susțin o persoană în procesul de autocunoaștere și dezvoltare, cercetătorii identifică și fenomenul de *reflecție*. Analiza problemei reflecției ne permite să evidențiem unele aspecte ale acestui fenomen. Primul aspect este relaționat cu gândirea creativă; al doilea se referă la activitatea comună a oamenilor; al treilea se bazează pe studiul componentei emoționale personale și este asociat cu conștiința de sine și autoreglarea. Reflecția joacă un rol semnificativ în procesul de dezvoltare a personalității, exprimându-se ca o oportunitate de a se privi din exterior, de a analiza posibilitatea realizării unui anumit „eu ideal”, a cărui imagine se formează pe parcursul vieții.

Procesul de *maturitate personală* se manifestă ca o calitate integrală a personalității. Ea generează o astfel de organizare a vieții, în procesul căreia personalitatea devine subiectul propriului parcurs de viață, realizând cu succes sarcinile stabilite. Or, atât reflecția, cât și maturitatea personală, sunt caracterizate în relație cu scopurile vieții și ale activității persoanei, fiind privite prin prisma propriilor modalități de a fi.

În context, conceptul de maturitate personală se dovedește a fi asociat cu *autoactualizarea*, dat fiind faptul că pe parcursul procesului dat, personalitatea se eliberează de problemele nevrotice ale vieții și se orientează spre adevăratele probleme umane, spre problemele existențiale, dobândind, totodată, capacitatea de a deveni suficient de stabilă pentru a soluționa, în mod eficient, diverse probleme impuse de viață [4, 20, 23].

Din cele relatate putem conchide că fenomenele reflecției, ale maturității personale și ale autoactualizării sunt factori importanți în trăirea fenomenului de singurătate.

### **Descrierea situației în domeniu și identificarea problemei de cercetare.**

În Republica Moldova problema *singurătății* a fost reflectată în lucrările cercetătorilor Фурдуй Ф., care analizează relația dintre stres și singurătate, Plămădeală V., în care autorul examinează singurătatea în relație cu parametrii autoactualizării la persoanele tinere.

Analizând cercetările științifice în problematica *reflecției*, putem evidenția lucrările cercetătorilor Toma N., Berezovschi N. Conform investigațiilor, reflecția joacă un rol semnificativ în procesul de dezvoltare a personalității, ea denotă abilitatea de a neprivi din exterior, de a analiza posibilitatea realizării unui anumit „Eu ideal”, a cărui imagine este format pe tot parcursul vieții. Aceste caracteristici sunt inerente unui individ care are un grad înalt de maturitate personală, de responsabilitate pentru deciziile

luate, manifestate în alegerile realizate pe parcursul vieții, în relațiile cu ceilalți, în atitudinea față de sine, în procesul de autoactualizare.

Relația dintre *maturitatea personală* și caracteristicile psihologice individuale a fost studiată de către savanții Д.А.Леонтьев, В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев, А.А.Реан, Т.П.Скрипкина. În țara noastră problema data a fost cercetată de către Silvestru A., Brazdău O., Toma N., Cernițianu M., Racu I.

Aspecte ale autoactualizării legate de problemele educației etice ale adolescenților le regăsim în lucrările savantului Cuznețov Larisa. Particularitățile psihologice ale *autoactualizării* femeii de vârstă mijlocie au fost studiate de către С.В.Толстая. Cercetarea motivației nevoii de autoactualizare la studenții medici a fost examinată de Cernițianu M.

Situația identificată conturează **problema cercetării** care constă în necesitatea de a identifica diferențele individuale în formele trăirii subiective a singurătății și de a stabili impactul acestora asupra activității umane. Astfel, drept rezultat al determinării formelor de manifestare a sentimentului de singurătate ca experiență subiectivă și a relației acesteia cu gradul de dezvoltare a reflecției și a maturității personale, putem preveni efectul său distructiv asupra personalității. Minimizarea consecințelor negative ale sentimentului singurătății poate începe nu cu dezrădăcinarea fenomenului singurătății ca atare, ci cu formarea unei noi atitudini față de aceasta.

**Obiectul cercetării** îl constituie caracteristicile reflecției, maturității personale, autoactualizării și tipurile trăirii sentimentului de singurătate la tineri.

**Scopul cercetării** constă în determinarea particularităților manifestării reflecției, a maturității personale și a autoactualizării la tinerii cu trăiri diferite ale sentimentului de singurătate.

#### **Obiectivele cercetării:**

1. Studiarea și generalizarea cercetărilor privind problema singurătății, a reflecției, a maturității personale și a autoactualizării.

2. Determinarea particularităților reflecției, maturității personale și autoactualizării la tinerii cu diferite tipuri de trăire a sentimentului de singurătate.

3. Analiza comparativă a diferențelor și a relațiilor dintre indicatorii reflecției, maturității personale și a autoactualizării la tineri, în funcție de gen și tipul de activitate.

4. Elaborarea și validarea unui training psihologic de dezvoltare a nivelului de reflecție a tinerilor cu manifestări ale sentimentului de singurătate.

#### **Ipotezele cercetării:**

- există diferențe în structura autoactualizării și a maturității personale la tinerii cu atitudine diferită față de sentimentul de singurătate;

- există relații între tipul de trăire a sentimentului de singurătate și gradul de dezvoltare a reflecției, precum și între nivelul de maturitate și conținutul autoactualizării la tineri.

- în condiții experimentale special organizate, este posibilă dezvoltarea reflecțivității, ceea ce face posibilă eficientizarea trăirii pozitive a sentimentului de singurătate și contribuie la dezvoltarea maturității personale și la autoactualizarea personalității.

#### **Rezultate științifice principale înaintate spre susținere:**

1. Reflecția sistemică acționează ca un predictor semnificativ al unei atitudini pozitive față de sentimentul de singurătate și mediază relația dintre nivelul de maturitate personală și autoactualizare.

2. Tipul introspectiv de reflecție este dominant pentru studenți, în timp ce tipul sistemic de reflecție este dominant pentru tinerii angajați în câmpul muncii.

3. Maturitatea personală a tinerilor angajați se manifestă prin componente precum responsabilitate și răbdare.

4. Tinerii angajați în activități profesionale au un grad mai mare de manifestare a componentelor autoactualizării decât tinerii angajați în activități educaționale.

5. Fetele atestă o tendință mai pronunțată în trăirea pozitivă a sentimentului de singurătate, în timp ce băieții atestă un sentiment de singurătate generală.

**Repererele epistemologice** ale cercetării sunt prezentate de: principiile acmeologiei și psihologiei existențiale privind maturitatea personală a omului; prevederile științei psihologice asupra conștiinței și cunoașterii de sine; cercetările caracteristicilor și tipologiei sentimentului de singurătate; abordările teoretice ale vârstei tinere.

**Metodologia** cercetării s-a constituit din:

- *metode teoretice*: analiza și sinteza, compararea, sistematizarea, generalizarea și interpretarea;

- *metode empirice*: „Chestionarul diferențial al sentimentului singurătății” (E.H.Осин, Д.А.Леонтьев); chestionarul „Tipul diferențial de reflecție” (Д.А.Леонтьев, Е.М.Лаптева, Е.Н.Осин и А.Ж.Салихова); „Testul de autoactualizare” (Shostrom E.); „Metoda de diagnosticare a maturității personale” (В.А.Руженков, В.В.Руженкова, И.С.Лукьянцева).

- *metode statistico-matematice de prelucrare a datelor*.

**Noutatea științifică și originalitatea investigației** constă în: stabilirea faptului că tipul de reflecție sistemică, specific nivelului matur de funcționare a acestui mecanism de activitate mentală, este caracteristic pentru tinerii care demonstrează o atitudine pozitivă față de sentimentul de singurătate percependu-l ca pe o oportunitate de comunicare cu sine; constatarea că sentimentul de singurătate pozitivă este de o importanță majoră în procesul de autoactualizare personală; demonstrarea faptului că, pe de o parte, structura autoactualizării, maturitatea personală și reflecțivitatea sunt procese interdependente, iar, pe de altă parte, sunt procese asociate cu tipul sentimentului de singurătate trăit.

**Problema științifică semnificativă rezolvată** rezidă în stabilirea particularităților reflecției, maturității personale și autoactualizării tinerilor cu diferit tip de trăire a sentimentului de singurătate, identificarea diferențelor în manifestarea relațiilor dintre tipurile de reflecție și tipul sentimentului de singurătate, autoactualizare și maturitate personală – fapt ce a condiționat crearea unui program de training pentru dezvoltarea reflecțivității, contribuind, astfel, la dezvoltarea trăirii pozitive a sentimentului de singurătate și la o creștere a gradului de autoactualizare și maturitate personală.

**Valoarea teoretică.** Materialele cercetării completează cunoștințele despre sentimentul de singurătate ca fenomen psihologic și despre particularitățile trăirii sale la tineri. Concluziile teoretice completează abordările științifice cu privire la specificul reflecției, autoactualizării și maturității personale a tinerilor în perioada de angajare profesională și academică.

**Valoarea aplicativă a lucrării** rezidă în: elaborarea și validarea unui training psihologic, bazat pe dezvoltarea reflecțivității; posibilitatea utilizării rezultatelor cercetării în activitatea specialiștilor practicieni din domeniul psihoterapiei și de

consiliere a tinerilor cu probleme de autocunoaștere și autodezvoltare; utilizarea materialelor cercetării în elaborarea cursurilor de psihologie generală, psihologia vârstelor, psihologia personalității, bazele consilierii psihologice.

**Aprobarea datelor.** Rezultatele teoretice și experimentale ale cercetării au fost discutate la seminarele metodologice ale Departamentului Psihologie al Universității de Stat din Moldova; la conferințele științifice internaționale „Integrare prin Cercetare și Inovare” (8-9 noiembrie, 2018; 7-8 noiembrie, 2019) USM; 1<sup>st</sup> European conference on Education and Applied Psychology», Proceedings of the Conference (October 15, 2017). Conținutul cercetării este reflectat în 9 publicații.

**Volumul și structura tezei.** Teza constă din introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (222 surse), 7 anexe. În total lucrarea conține 143 pagini text de bază, 27 de figuri și 6 tabele.

## CONȚINUTUL TEZEI DE DOCTORAT

În **Introducere** este argumentată actualitatea și descrisă situația în domeniul de cercetare; sunt determinate scopul, ipotezele și obiectivele cercetării; sunt prezentate metodologia cercetării, noutatea științifică și originalitatea investigației, este reflectată semnificația teoretică și practică a cercetării.

În capitolul 1, **Analiza teoretică a fenomenului singurătății, conceptelor de reflecție, maturitate personală și autoactualizare**, este analizată literatura de specialitate privind problematica de bază; sunt examinate delimitările conceptuale ale noțiunilor singurătate, maturitate personală, reflecție și autoactualizare; sunt reflectate abordările teoretice și descrise structura și trăsăturile acestora; sunt prezentate particularitățile tinereții ca etapă de vârstă.

În rezultatul examinării fenomenului *singurătății*, au fost distinse două tendințe care determină orientarea sa negativă sau pozitivă. Contradicția se manifestă, pe de o parte, în înțelegerea singurătății ca influență distructivă asupra personalității, iar, pe de altă parte, în poziționarea acesteia ca etapă necesară pentru autocunoaștere și autodeterminare [11, 18, 22]. În pofida faptului că acest concept implică un studiu complex, definirea lui depinde de orientarea științifică a cercetătorului care-l studiază. În accepțiunea sa generală, conceptul de singurătate este definit drept stare psihologică de trăire a sinelui, neimplicat în legătură cu alte persoane. Această trăire poate fi caracterizată atât prin izolare fizică, (absența altor persoane), cât și prin prezența altor persoane, dar în lipsa unui contact psihologic (înstrăinare) [11, 18].

În acest context, rezumând prevederile teoriilor psihanalitice, poate fi remarcată atitudinea față de singurătate ca fiind una negativă, având rădăcinile în copilărie [13]. În cadrul abordării sociologice, opusul curentului psihanalitic, cauza singurătății nu este văzută în persoană, ci în societate. Printre cercetătorii moderni ai conceptului de singurătate, care aparțin metodologiei existențialiste, pot fi evidențiați cercetătorii Moustakas C., Yalom I., Moustakas C. [26]. Ei poziționează sentimentul de singurătate drept experiență umană ce ajută la conservarea, dezvoltarea și aprofundarea elementului umanului personal. O atitudine pozitivă față de singurătate, ca trăsătură distinctivă a unei personalități autoactualizate, a fost identificată de către Maslow, numind-o independență sau nevoie de izolare [20].

În același timp, cercetătorii recunosc necesitatea singurătății pentru cunoașterea de sine și dezvoltarea umană [6, 15, 26]. Potrivit lui Moustakas, singurătatea poate fi privită ca o izolare în comunicarea cu sine: o pauză luată de persoană pentru a procesa

integrarea experienței impresiilor și a interacțiunii cu lumea, fără a pierde legăturile social-comunicative cu alte persoane, ceea ce arată o autonomie și o autosuficiență a dezvoltării personale pentru a trece liniștit segregarea de grup [26]. Aceste caracteristici sunt inerente unui individ cu un nivel suficient de maturitate personală. Ele se manifestă în alegerile de viață, în responsabilitatea pentru deciziile luate, în relație cu ceilalți, în atitudinea față de sine și în procesul de autoactualizare.

Conceptul de *maturitate personală* este mult discutat în literatura de specialitate. În opinia cercetătorilor, o personalitate care dă dovadă de maturitate personală este privită prin prisma propriilor sale modalități de a fi. Anumite trăsături ale acestui construct semantic reflectă caracteristicile unei personalități mature. Analiza problemei a arătat că, în pofida diferențelor existente în abordările fenomenului maturității personale, se pot observa idei similare, ceea ce confirmă obiectivitatea fenomenului dat [2, 3, 7, 9, 10]. Rezumând informația prezentată cu privire la maturitatea personală, putem distinge criterii individual psihologice (responsabilitate, conștientizare, autonomie, reziliență, integritate, autodezvoltare, autoacceptare, autoguvernare) și criterii sociopsihologice (toleranță, conștiință, morală, relații interpersonale pozitive) [1,4, 5]. Conceptul de maturitate se dovedește a fi asociat cu *autoactualizarea*, odată ce pe parcursul procesului dat, personalitatea se eliberează de problemele nevrotice ale vieții și se orientează spre adevăratele probleme umane, spre problemele existențiale, dobândind, totodată, capacitatea de a deveni suficient de stabilă pentru a soluționa, în mod eficient, diverse probleme impuse de viață [20, 21, 23, 25]. În opinia savantului Maslow A., principalele dificultăți în realizarea potențialului personal, sunt ascunse în dualitatea naturii umane, când nevoia de autoactualizare, pe de o parte, presupune „desprinderea” de lume pentru a simți unicitatea personală, iar, pe de altă parte, presupune dorința de iubire și recunoaștere, apartenență și afiliere cu ceilalți [20].

În calitate de fenomene cheie ce însoțesc și susțin persoana în procesul dezvoltării maturității personale, a autoactualizării, cercetătorii identifică fenomenul *reflecției* [19, 22, 24]. În acest context, reflecția joacă un rol semnificativ în procesul de dezvoltare a personalității, exprimând oportunitatea de a se privi din exterior, de a analiza posibilitatea atingerii unui anumit „Eu ideal”, a cărui imagine se formează de-a lungul vieții [8]. Analizând conceptul de reflecție, poate fi remarcată diversitatea aspectelor activității reflective. Aceasta poate exprima latura intelectuală a activității, analiza generalizată asociată diferitelor grade de evaluare, procesul de autodezvoltare sau individualizare. Fenomenul reflecției este caracterizat de ambivalență, unde există atât aspecte pozitive, cât și aspecte negative. Există mai multe forme ale reflecției, opuse formelor non-reflecțive ale conștiinței lipsite de autocontrol. Astfel, *reflecția sistemică* permite acoperirea polilor subiect-obiect, făcând-o mai adaptabilă. Anume reflecția sistemică se dovedește a fi cea mai voluminoasă și complexă și anume ea permite percepția unor posibilități alternative. Spre deosebire de reflecția sistemică, *introspecția* explică fenomenul concentrării asupra propriei persoane, atunci când experiențele interioare devin primordiale în analiza o situație. La rândul său, *cvasireflecția* este un proces de fantezie, în care subiectul se află în afara situației reale, fapt ce ne permite să considerăm că el (subiectul) este într-o posibilă „rupere,” izolare de această situație reală, fiind ancorat în reflecții fanteziste. Valoarea reflecției este legată de valorificarea drept resursă pentru dezvoltarea personalității. Totodată, pericolul acestui proces constă în faptul că anumite forme de activitate reflectivă pot inhiba eficiența activității interne și externe, orientată spre atingerea echilibrului cu mediul înconjurător și cu sinele.

Rezumând studiul teoretic, putem conchide că singurătatea, ca trăire subiectivă, este însoțită, pe de o parte, de experiențe negative și frica de a rămâne singur cu sine, iar, pe de altă parte, de efecte pozitive legate de capacitatea de a lua o pauză pentru comunicarea cu sine, în cadrul căreia are loc o procesare și interiorizare semnificativă a impresiilor și experiențelor acumulate.

**Problema științifică** conturată în cadrul acestei cercetări rezidă în necesitatea studierii diferențelor individuale a formelor trăirii subiective a sentimentului de singurătate, a gradului de dezvoltare a reflectivității și impactul acestora asupra nivelului de autoactualizare și maturitate personală. Astfel, odată determinată natura singurătății ca trăire subiectivă și gradul de asociere a acesteia cu gradul de dezvoltare a reflecției și a maturității personale, putem depista și preveni efectul ei distructiv asupra personalității, în special, contribuind la dezvoltarea acestor caracteristici psihologice.

În capitolul 2, *Studiul empiric al particularităților reflecției, maturității personale și autoactualizării la tinerii cu trăire diferită a sentimentului de singurătate*, sunt prezentate scopul, obiectivele și etapele experimentului de constatare. Sunt descrise metodele utilizate, sunt reflectate rezultatele obținute în cursul experimentului de constatare, este efectuată analiza acestora, în baza cărora au fost formulate un șir de concluzii.

Scopul experimentului de constatare constă în analiza comparativă a particularităților reflecției, maturității personale și autoactualizării la tinerii cu trăire diferită a sentimentului de singurătate, precum și în identificarea relațiilor dintre indicatorii reflecției, autoactualizării și maturității personale la tineri, în funcție de tipul de activitate.

Am presupus că, în primul rând, există diferențe în structura autoactualizării și a maturității personale la tinerii cu atitudine diferită față de sentimentul de singurătate și, în al doilea rând, există relații între tipul de trăire a sentimentului de singurătate și gradul de dezvoltare a reflecției, precum și între nivelul de maturitate și conținutul autoactualizării la tineri.

În cadrul acestei etape a cercetării au fost utilizate următoarele metode: „Chestionarul diferențial al sentimentului singurătății” (Д.А.Леонтьев); chestionarul „Tipul diferențial de reflecție” (Д.А.Леонтьев); „Testul de autoactualizare” (Shostrom E.); „Metoda de diagnosticare a maturității personale” (В.А.Руженков, В.В.Руженкова, И.С.Лукьянцева).

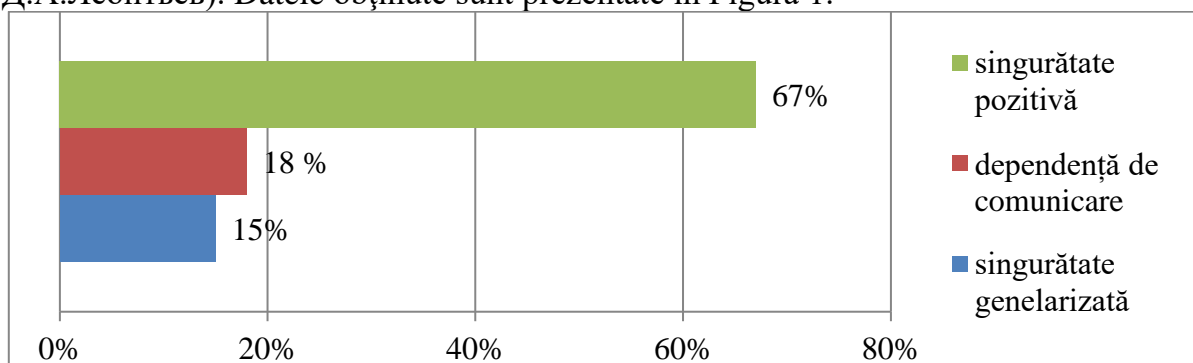
Prelucrarea datelor a fost realizată prin mai multe metode statistico-matematice:  $t$  - criteriul Student pentru identificarea fiabilității dintre valorile medii, metoda transformării unghiulare  $\varphi$  - criteriul Fisher pentru verificarea fiabilității diferențelor identificate, testul U Mann-Whitney, testul H-Kruskal-Wallace, testul corelațiilor rangului  $r$  - Spearman pentru identificarea corelațiilor dintre grupurile de indicatori.

În experimentul de constatare au participat 224 de tineri cu vârste cuprinse între 20 și 25 de ani, dintre care 120 de studenți, cu vârste cuprinse între 20 și 23 de ani, (studenți la facultățile de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială și Drept din cadrul Universității de Stat din Moldova) și 104 de tineri, cu vârste cuprinse între 20 și 25 de ani, fără studii superioare (angajați în diverse domenii de activitate: manageri, consultanți, operatori, barmani, ospătari, curieri). În total, au luat parte la studiu, 90 de băieți și 134 de fete.

Rezultatele experimentului de constatare sunt prezentate în cele ce urmează.



1. Pentru a stabili **atitudinile tinerilor față de sentimentul de singurătate** a fost utilizat Chestionarul diferențial al sentimentului singurătății (Е.Н.Осин, Д.А.Леонтьев). Datele obținute sunt prezentate în Figura 1.



**Figura 1. Tipurile atitudinii față de singurătate**

În conformitate cu rezultatele obținute, în rândul subiecților predomină scala „*singurătate pozitivă*”. Or, atitudinea pozitivă față de singurătate a fost remarcată de 67% dintre subiecți. În acest context, putem presupune că majoritatea subiecților sunt persoane care tind spre dezvoltare și poziționează singurătatea drept oportunitate pentru un dialog intern cu sine însuși, necesar pentru procesul de autorealizare și autoregăsire. *Dependența de comunicare*, ce reflectă respingerea singurătății, incapacitatea de a rămâne singur, a fost identificată la 18% dintre subiecți. Totodată, 15% dintre subiecți manifestă scoruri înalte la scala *singurătate generalizată*. Această scală reflectă gradul actual al trăirii sentimentului singurătății, lipsa unei strânse comunicări cu alte persoane.

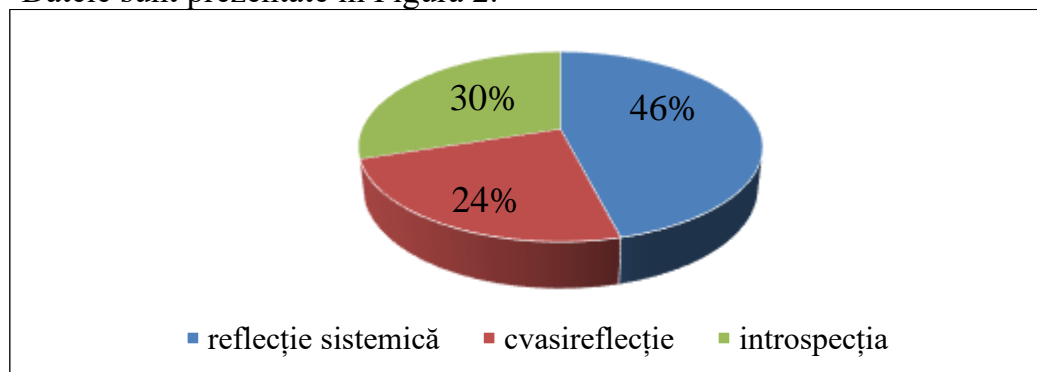
În context, drept motive ale singurătății la tineri pot fi numite dificultățile de comunicare, problemele legate de respectul de sine și încrederea în sine, lipsa prietenilor apropiați. În același timp, băieții trăiesc sentimentul de singurătate generalizată, în timp ce fetele au o tendință mai pronunțată spre trăirea pozitivă a singurătății. Astfel, indicii scalei *atitudinii pozitive față de singurătate* ( $U=0,039$ ,  $p=0,05$ ) și scala *sentimentului singurătății generalizate* ( $U=0,039$ ,  $p=0,05$ ) se încadrează în zona de semnificație. În acest sens, poate fi menționat faptul că potrivit scalei sentimentului singurătății generalizate ( $U=0,039$ ,  $p=0,05$ ), băieții se simt mai singuri decât fetele. Rezultatele obținute sunt în concordanță cu datele obținute de alți cercetători conform cărora trăirea sentimentului de singurătate, în lotul masculin, poate fi relevantă pentru tinerii cu dificultăți în stabilirea contactelor. Pentru ei, numărul contactelor este important, în timp ce pentru fete este importantă calitatea contactelor și nu cantitatea [13].

În aceeași ordine de idei, atitudinea față de singurătate a fost examinată și în **grupele de subiecți cu tip diferit de activitate**. Astfel, constatăm că mai mult de jumătate dintre tineri, atât din grupa de studenți, cât și din grupa de tineri angajați în câmpul muncii, au o atitudine pozitivă față de sentimentul de singurătate. Totuși, în pofida faptului că în ambele grupe prevalează atitudinea pozitivă față de sentimentul de singurătate, a fost identificată o diferență statistică între cele două grupede subiecți ( $H=6,615$  ( $p=0,037$ )). Acest fapt arată că grupul de tineri angajați valorifică în mod pozitiv singurătatea și cel mai probabil o leagă cu oportunitatea de introspecție și dezvoltare. Diferențe semnificative între cele două loturi experimentale au fost determinate la scala *dependenței de comunicare* ( $H=8.612$  ( $p=0.013$ )). În același timp, studenții prezintă o tendință mai pronunțată spre *singurătatea generalizată* ( $H=14,740$  ( $p=0,001$ )). Printre motivele acestui fenomen poate fi remarcată lipsa de comunicare cu

persoanele dragi și rudele, schimbarea locului de trai a tinerilor în legătură cu studiile, „evadarea” în lumea virtuală a rețelelor sociale.

2. Pentru a determina **tipurile reflecției** a fost aplicat chestionarul „Tipul diferențial de reflecție” (Д.А.Леонтьев, Е.М.Лаптева, Е.Н.Осин, А.Ж.Салихова).

Datele sunt prezentate în Figura 2.



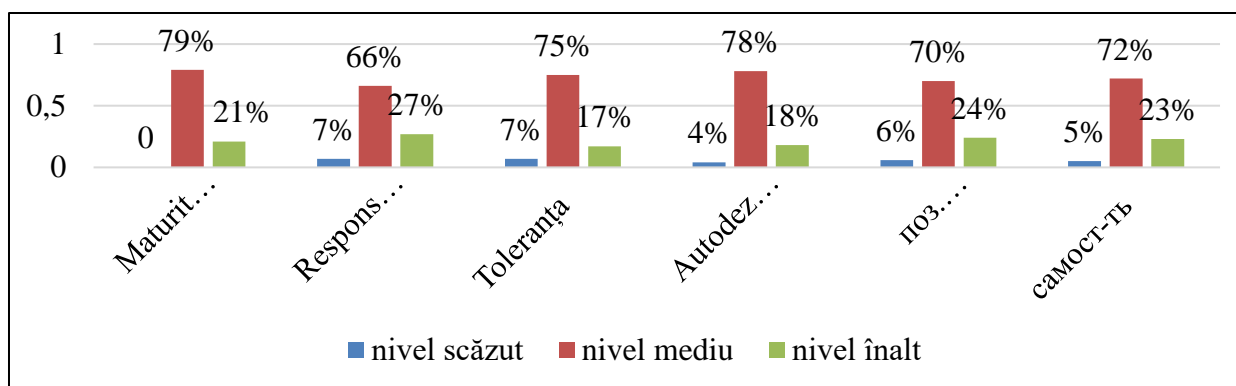
**Figura 2. Tipurile reflecției**

Analiza datelor demonstrează că aproape jumătate dintre subiecți manifestă *reflecție sistemică* - 46% [14]. Celelalte forme de activitate reflecțivă sunt demonstrate de un număr mai mic de persoane. Astfel, *cvasireflecția* (24%), ca formă de abordare a fanteziilor infertile, „neagă” posibilitatea subiectului de a se afla în prezentul real, iar *introspecția* (30%), ca formă care exprimă concentrarea atenției asupra autoanalizei, reflectă izolarea subiectului față de situația reală. Prezența altor două forme de activitate reflecțivă poate indica lipsa integrării acestor procese într-o singură caracteristică volumetrică și multiaspectuală, numită *reflecție sistemică*.

*Reflecția sistemică* este o achiziție importantă și de neînlocuit pe parcursul dezvoltării personalității. În plus, analiza datelor arată că prevalența reflecției sistemice este mai pronunțată la băieți decât la fete (48,9% băieți versus 44% fete) pe când *introspecția* este mai puțin pronunțată la băieți (20%), decât la fete (37,3%). Comparând rezultatele manifestării *reflecției sistemice* în grupele de studenți și tineri angajați în câmpul muncii, am constatat că în grupa tinerilor angajați această caracteristică este manifestată în proporție de 61%, pe când în grupa de studenți în proporție de 18%. Indicatorii mediei statistice referitoare la *reflecția sistemică* în grupa de studenți versus grupatinerilor angajați prezintă diferențe semnificative ( $t=6.435$ ;  $p=0.00$ ). Astfel, reflecția sistemică, care s-a dovedit a fi o formă de autocunoaștere mai puțin accesibilă pentru majoritatea studenților, devineun rezultat al dobândirii autonomiei în lumea modernă, unde trebuie luate în considerare multe forțe interne și externe care direcționează personalitatea spre un vector sau altul [14]. De menționat faptul că, în cadrul grupelor de studenți, este evidențiată și reflecția introspectivă (52%), urmată de cvasireflecție(30%).

3. Pentru a stabili gradul general al **maturității personale** a fost utilizată „Metoda de diagnosticare a maturității personale” (В.А.Руженков, В.В.Руженкова, И.С.Лукьянцева) care stabilește un indicator general al maturității personale și cinci indicatori specifici ai acestei caracteristici: responsabilitatea, independența, gândirea pozitivă, toleranța și dezvoltarea personală. Datele sunt prezentate în Figura 3.

Conform datelor obținute, majoritatea subiecților (79%) remarcă un nivel mediu de manifestare a *maturității personale generale* și doar 21% dintre subiecți manifestă un nivel ridicat de maturitate personală. În linii mari, și indicatorii specifici, la majoritatea subiecților, de asemenea, se caracterizează prin valori medii.

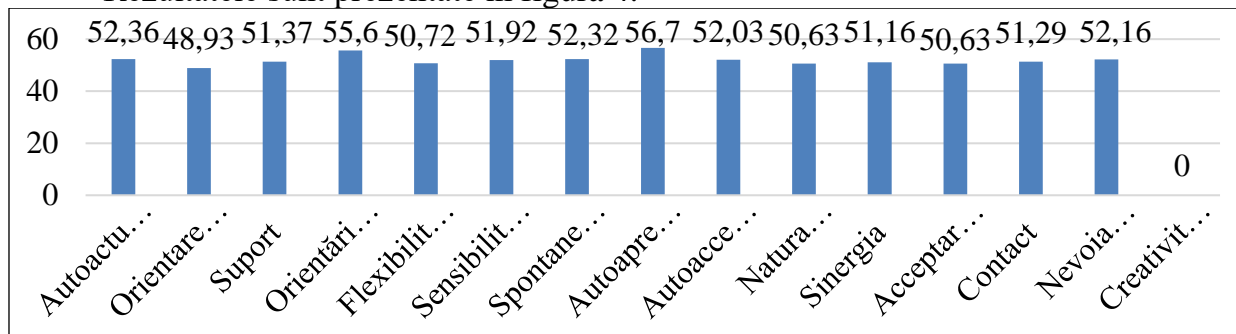


**Figura 3. Maturitatea personală**

Dintre indicatorii specifici ai maturității personale, cel mai înalt nivel revine „responsabilității” (27%), urmată de „toleranța”. Astfel, ținând cont de datele prelucrării statistice, putem conchide că mediile din grupele de studenți și tineri angajați, diferă statistic doar în ceea ce privește „responsabilitatea” ( $t=5.854$ ;  $p=0.00$ ) și „toleranța” ( $t=3.774$ ;  $p=0,00$ ). Analiza cantitativă și calitativă de gen nu a confirmat diferențe semnificative între cele două grupe de subiecți. Putem presupune că tinerii valorifică în mod activ spațiul social, având o anumită poziție care se caracterizează prin formarea de abilități și calități necesare îndeplinirii rolului de membru adult al societății [15].

4. Pentru a determina gradul de **autoactualizare** a fost utilizat testul de autoactualizare (Shostrom E). Datele obținute ne arată că un nivel real de autoactualizare generală este deținut de 44% de subiecți [16]. Scalele care denotă un nivel mai pronunțat al autoactualizării sunt: scala *orientărilor valorice* (56.2) și *respectul de sine* (57.23). Or, subiecții menționați aderă la valori și idealuri, sunt autonomi în realizările lor, se bazează și împărtășesc valorile inerente personalităților autoactualizate.

Rezultatele sunt prezentate în figura 4.



**Figura 4. Rezultate conform testului de autoactualizare**

Conform analizei de gen, a fost obținută o diferență semnificativă în ceea ce privește *acceptarea agresivității* ( $U=0,047$ ,  $p=0,05$ ) și *creativitatea* ( $U=0,043$ ,  $p=0,05$ ). Scalele date sunt mai pronunțate în grupa de băieți decât în grupa de fete. Rolurile tradiționale de gen atribuie agresivitatea unui stil de comportament masculin.

Diferențe semnificative în structura autoactualizării au fost identificate și la parametrii *orientare în timp* ( $t=6.795$ ,  $p=0.00$ ) și *suport* ( $t=4.211$ ,  $p=0.00$ ). Acest lucru ne face să presupunem că diferența de vârstă, pe de o parte, și independența materială, pe de altă parte, poate diferenția structura autoactualizării și poate determina, atât gradul de orientarea subiectului în timp, cât și cel de orientare a individului „cătred sine” sau „cătred ceilalți”. De asemenea, în grupele de tineri există diferențe la scale precum:

*spontaneitate* ( $t=5.96$ ,  $p=0.00$ ), *autoacceptare* ( $t=5.539$ ,  $p=0.00$ ) și *contact* ( $t=4.274$ ,  $p=0.00$ ).

Astfel, dat fiind faptul că ambele categorii de subiecți au manifestat trăsături specifice personalității cu grad înalt de autoactualizare, putem conchide că acestor subiecți le sunt inerente trăsături precum acceptarea de sine, demonstrând acest lucru, în mod spontan, prin intermediul sentimentelor și acțiunilor lor. De asemenea, au fost identificate diferențele la scalele: *orientări valorice* ( $t=2.187$ ,  $p=0.01$ ), *flexibilitatea comportamentului* ( $t=1.94$ ,  $p=0.01$ ), *sensibilitate* ( $t=4.312$ ,  $p=0.00$ ). Putem conchide că tinerii care se realizează în activități profesionale pot fi mai flexibili în situații schimbătoare în comparație cu studenții. În același timp, ei susțin propriile principii și reguli, le adaptează conform dorințelor și obiectivelor personale, ceea ce face ca această gestionare să fie mai conștientă și mai orientată personal [16].

5. Pentru a stabili **diferențele în grupele de tineri cu atitudine diferită față de singurătate**, am format trei grupe care se caracterizează prin trei tipuri de atitudini față de singurătate. Astfel, din grupa 1 au făcut parte subiecții cu *atitudine pozitivă față de sentimentul de singurătate* (50 de persoane - 40% din lotul experimental); din grupa 2 au făcut parte subiecții *cudependență de comunicare* (43 de persoane - 33% din lotul experimental); din grupa 3 au făcut parte subiecții *cutrăirea unui sentiment generalizat al singurătății* (33 persoane - 27% din lotul experimental). Rezultatele obținute sunt prezentate în continuare. Astfel, comparând indicatorii statistici medii dintre grupele de tineri cu atitudine pozitivă față de singurătate și celelalte două grupe (dependenți de comunicare și cei cu sentiment generalizat de singurătate) am constatat diferențe semnificative în ceea ce privește tipul de „*reflecție sistemică*” ( $t=3.462$ ;  $p=0,00$  și  $t=5,445$ ; respectiv  $p=0,00$ ). De asemenea, au fost confirmate diferențele semnificative dintre grupele menționateși în ceea ce privește tipul predominant de *reflecție cvasireflectivă*: diferența de medie dintre grupa 1 și grupa 2 ( $t=2.694$ ;  $p=0.00$ ), precum și diferența de medie dintre grupa 1 și grupa 3 ( $t=2.716$ ;  $p=0.00$ ).

Comentând rezultatele obținute, este important să ținem cont de rolul reflecției în reglarea activității umane. Atribuindu-i un rol decisiv în procesul de conștientizare, putem reliefa influența ei asupra sferei valorice a activității umane. Astfel, reflecția sistemică - formă inaccesibilă de autoconștientizare pentru majoritatea subiecților din grupul tinerilor dependenți de comunicare și de sentimentul generalizat al singurătății – ajunge să fie un rezultat al achiziției autonomiei în lumea contemporană, când trebuie să ții cont de multiple forțe interne și externe care înclină personalitatea într-o direcție sau alta. Or, reflecția conștientă devine acea componentă importantă care însoțește un grad ridicat de responsabilitate a unei persoane față de sine, numită independență, fapt ce caracterizează grupa de subiecți cu atitudine pozitivă față de singurătate [14].

Diferențe semnificative privind indicatorul „*maturității personale generale*” au fost stabilite între grupa 1, subiecți cu atitudine pozitivă față de singurătate și grupa 2, subiecți cu dependență de comunicare ( $t=3,22$ ,  $p=0,00$ ). Astfel, putem susține că, datorită capacității subiecților cu atitudine pozitivă față de singurătate de a-și găsi resurse în singurătate, indicatorul general al maturității personale a acestor tineri se poate forma din caracteristicile pronunțate ale fenomenului dat, în special, autonomie, independență și conștientizare. Acest lucru poate explica și diferența dintre grupa de subiecți 1 (cu atitudine pozitivă față de singurătate), grupa de subiecți 2 (dependență de comunicare) cu privire la sentimentul generalizat al singurătății în termeni de „autodezvoltare” și

grupa de subiecți 3 (trăirea unui sentiment generalizat al singurătății):  $t=2.057$ ,  $p=0.01$ ;  $t=4.888$ ,  $p=0,00$ ;  $t=2,826$ ,  $p=0,00$ , respectiv.

Analiza situației care vizează indicatorul „*autoactualizare generală*” a scos în evidență următoarele: există diferențe semnificative, atât între grupa 1, subiecți cu atitudine pozitivă față de singurătatea și grupa 2 subiecți cu dependență de comunicare ( $t=1,934$ ,  $p=0,01$ ), cât și între grupa 1, subiecți cu atitudine pozitivă față de singurătate și grupa 3, subiecți cu trăirea unui sentiment generalizat ( $t=2,951$ ,  $p=0,00$ ). Acest rezultat ne conduce la gândul că, realizând în singurătate necesitatea inviolabilității vieții interioare, ei nu tind spre a obține relații de dependență de ceilalți, dar, în același timp, sunt capabili să prețuiască și să aibă prietenii depline și bogate spiritual [12]. Totodată, au fost stabilite diferențe semnificative între grupa 1 și grupa 2 ( $t=2.368$ ,  $p=0.00$ ) și între grupa 1 și grupa 3 ( $t=2.861$ ,  $p=0.00$ ) la indicatorul „*respectul față de sine*”; între grupa 1 și grupa 2 la indicatorii „*sinergie*” ( $t=2,686$ ,  $p=0,00$ ), și „*creativitate*” ( $t=3,196$ ,  $p=0,00$ ); între grupa 1 și grupa 3 la indicatorii „*flexibilitatea comportamentului*” ( $t=4.255$ ,  $p=0.00$ ); între grupa 2 și grupa 3 la indicatorii „*orientări valorice*” ( $t=2,378$ ,  $p=0,00$ ), „*flexibilitatea comportamentului*” ( $t=3,178$ ,  $p=0,00$ ).

Comentând aceste diferențe, este interesant de observat că scala „orientărilor valorice” și a „flexibilității comportamentului”, în ansamblu, formează blocul valoric, în cadrul căruia se realizează atât valorile ca atare, cât și particularitățile realizării lor în comportament. În același timp, subiecții dependenți de comunicare care nu acceptă singurătatea, evită cu succes sau încearcă să depășească singurătatea prin imersiunea în contactele sociale și relațiile cu ceilalți. De aceea, în comparație cu persoanele care se confruntă cu singurătatea, o sursă importantă a sensului acestor subiecți devine familia, relațiile interpersonale și propria viață launtrică. Acest fapt ne permite să-i concepem ca fiind mai adaptați și să presupunem că tabloul unei bunăstări manifeste poate fi rezultatul prezenței, atât a unor relații profunde cu ceilalți și cu lumea, cât și a mecanismelor de apărare [15, 16]. Din cele expuse, putem reliefa câteva momente: existența unei percepții semnificative și holistice a lumii și importanța intimității pentru creativitate și dezvoltare personală.

6. La următoarea etapă am verificat existența unor **relații** între următoarele constructe psihologice: maturitatea personală, reflecția și autoactualizarea la tinerii cu diferite tipuri de trăiri ale sentimentului de singurătate.

Conform rezultatelor fixate, o atitudine pozitivă față de singurătate se dovedește a fi corelată semnificativ cu indicatorul general al *maturității personale* ( $r=0,223$ ,  $p\leq 0,01$ ) și indicatorii specifici precum *responsabilitatea* ( $r=0,229$ ,  $p\leq 0,001$ ), *autodezvoltarea* ( $r=0,211$ ,  $p\leq 0,001$ ) și *gândirea pozitivă* ( $r=0,303$ ,  $p\leq 0,000$ ). Or, atingerea unui anumit nivel de maturitate personală presupune acumularea de experiență de viață, grație căreia se realizează dezvoltarea personală. Asemenea tineri sunt productivi și tind spre autodezvoltare.

În grupa de tineri care se confruntă cu singurătatea au fost identificate corelații semnificative negative la indicatorii *maturității personale generale* ( $r=-0.134$ ,  $p\leq 0.045$ ), a *responsabilității* ( $r=-0.190$ ,  $p\leq 0.004$ ) și a *autodezvoltării* ( $r=-0.135$ ,  $p\leq 0.044$ ). Astfel, tinerii care se recunosc ca fiind singuratici trăiesc o stare de izolare și o lipsă de comunicare emoțională cu cei apropiați. În context, corelații semnificative negative au fost depistate și între *dependența de comunicare* și *autodezvoltare* ( $r=-0.135$ ,  $p\leq 0.043$ ), *dependența de comunicare* și *independență* ( $r=-0.171$ ,  $p\leq 0.01$ ). Acest lucru poate fi explicat prin dominarea identificării cu alte persoane în procesul de comunicare. În acest

caz, respingerea singurătății reflectă incapacitatea de a fi singur și tendința de a căuta comunicare cu orice preț.

Analiza corelațională a scos în evidență relații între *tipul pozitiv al sentimentului de singurătate* cu *autoactualizarea generală* ( $r=0,144$ ,  $p\leq 0,31$ ), dar și cu astfel de scale precum: *orientare în timp* ( $r=0,259$ ,  $p\leq 0,00$ ), *suport* ( $r=0,172$ ,  $p\leq 0,01$ ), *orientări valorice* ( $r=0,155$ ,  $p\leq 0,021$ ), *sensibilitate* ( $r=0,211$ ,  $p\leq 0,001$ ), *respectul de sine* ( $r=0,162$ ,  $p\leq 0,015$ ) și *auto-acceptarea* ( $r=0,134$ ,  $p\leq 0,046$ ). Aceste corelații ne sugerează ideea că tinerii cu o atitudine pozitivă față de singurătate au un nivel real de autoactualizare, sunt capabili să trăiască prezentul pe deplin și conștient, exprimându-și dispozițiile interne în raport cu ei înșiși și lumea înconjurătoare.

Sentimentul generalizat al singurătății corelează negativ cu *nivelul general de autoactualizare* ( $r=-0,162$ ,  $p\leq 0,015$ ), dar și cu următorii indicatori: *suport* ( $r=-0,133$ ,  $p\leq 0,047$ ); *orientări valorice* ( $r=-0,183$ ,  $p\leq 0,006$ ); *flexibilitatea comportamentului* ( $r=-0,254$ ,  $p\leq 0,000$ ); *sensibilitate* ( $r=-0,178$ ,  $p\leq 0,008$ ), *respectul de sine* ( $r=-0,176$ ,  $p\leq 0,008$ ). Putem presupune că drept urmare a singurătății reale, personalitatea este frustrată de trărea izolării, de lipsa atașamentului emoțional față de cei dragi, care este una dintre nevoile psihologice de bază ale individului. În grupul de tineri cu dependență de comunicare, am identificat relații negative cu astfel de indicatori, precum *orientarea în timp* ( $r=-0,137$ ,  $p\leq 0,041$ ), *sensibilitate* ( $r=-0,164$ ,  $p\leq 0,014$ ), *respectul de sine* ( $r=-0,192$ ,  $p\leq 0,004$ ), *sinergie* ( $r=-0,185$ ,  $p\leq 0,005$ ). Analizând relațiile dintre *reflecția sistemică* cu toate tipurile de atitudine față de singurătate am obținut următoarele: corelație pozitivă între *reflecția sistemică* și *atitudine pozitivă față de singurătate* ( $r=0,271$ ,  $p\leq 0,00$ ) și relații negative între *reflecția sistemică*, *dependența de comunicare* ( $r=-0,167$ ,  $p\leq 0,012$ ) și *sentimentul singurătății generalizate* ( $r=-0,237$ ,  $p\leq 0,00$ ).

În acest context, considerăm că abilitatea de reorientare către sine, de descoperirea a unor noi fațete și caracteristici interne care reflectă subiectivitatea unei persoane, devine posibilă într-o situație de autocomunicare, a comunicării cu sine însuși. Această oportunitate devine disponibilă pentru persoana care manifestă reflecție sistemică, permițându-i să vadă, atât propria viață lăuntrică, cât și lumea înconjurătoare în toate manifestările ei.

De asemenea, a fost identificată o corelație pozitivă între experiența *singurătății generale* și *cvasireflecție* ( $r=0,170$ ,  $p\leq 0,011$ ). Or, putem presupune că deoarece *cvasireflecția* reprezintă o deconectare de la realitate, în cadrul căreia o persoană este supusă unor fantezii infertile, putem vorbi despre acest tip de reflecțivitate ca despre o modalitate de a face față sentimentului generalizat al singurătății. Nevoia de relații de încredere, de apropiere emoțională este una dintre nevoile umane de bază, nesatisfacerea cărora generează experiențe negative profunde. Prin urmare, procesul de înstrăinare descris mai sus, afectează nu numai maturitatea personală, ci și particularitățile activității mentale, în special cele cuplate cu predominanța tipului *cvasireflectiv* [12].

În capitolul 3, **Programul psihologic ca metodă de dezvoltare a nivelului de reflecțivitate la persoanele care se confruntă cu sentimentul de singurătate**, este descrisă baza metodologică a experimentului formativ, este formulat scopul acestei etape investigaționale, sunt prezentate rezultatele validării programului formativ.

În cadrul acestei etape investigaționale am urmărit scopul de a dezvolta reflecțivitatea tinerilor cu nivel manifest de trăire al sentimentului de singurătate, contribuind, astfel, la crearea condițiilor de autoacceptare, autodescoperire și dobândirea abilității de a-și trăi singurătatea ca o resursă pentru dezvoltarea personală.

În conformitate cu scopul expus am formulat următoarea ipoteză: în condiții experimentale special organizate, este posibilă dezvoltarea reflectivității, ceea ce face posibilă eficientizarea trăirii pozitive a sentimentului de singurătate și contribuie la dezvoltarea maturității personale și la autoactualizarea personalității.

Studiul a fost realizat pe un lot de 24 de persoane, cu indicator manifest al sentimentului singurătății (câte 12 persoane în fiecare lot: experimental/de control).

Programul formativ a fost divizat în trei blocuri.

Blocul inițial (3 întâlniri). În cadrul acestui bloc se realizează familiarizarea participanților unul cu celălalt, se stabilesc anumite relații intragrup, se clarifică cerințele și alte momente organizatorice.

Blocul de bază (15 întâlniri). În cadrul acestui bloc se desfășoară activitatea psihologică principală, direcționată spre activitățile care vizează propria persoană, prin autocunoaștere și autodescoperire. Unul dintre accentele importante devine formarea unei noi atitudini față de sine, prin comunicarea cu sine, aprofundarea cunoștințelor despre sine, identificarea resurselor interne de stimulare a autosimpatiei în situații de singurătate. Prin autodezvăluire, efectul „feedbackului” și activitatea comună a psihologului cu toți participanții, are loc asimilarea noilor cunoștințe, corectarea montajelor semantice și dobândirea noilor forme de comportament.

Blocul final vizează rezumarea rezultatelor activității, clarificarea și integrarea abilităților dobândite, stimularea resurselor personale ale participanților la training.

Activitatea ulterioară a fost orientată spre ilucidarea schimbărilor manifestate de către subiecții din grupa experimentală, după participarea lor la training. Au fost identificate diferențele privind sentimentul singurătății, tipul diferențial de reflecție, gradul de autoactualizare și maturitate personală. Rezultatele analizei statistice a datelor sunt prezentate în tabelul 1.

**Tabelul 1. Rezultatele analizei test – retest, grupul experimental.  
(Criteriul t-Student)**

Parametri	t	p
Maturitatea personală generală	-3,409	0,006
Toleranța	-3,546	0,005
Gândirea pozitivă	-4,212	0,001
Independența	-3,783	0,003
Nivelul general de autoactualizare	-5,138	0,000
Orientarea în timp	-5,011	0,000
Orientările valorice	-4,690	0,001
Flexibilitatea comportamentului	-4,220	0,001
Сензитивность	-3,317	0,007
Spontaneitate	-6,141	0,000
Autoacceptare	-8,016	0,000
Percepția naturii umane	-3,656	0,004
Acceptarea agresivității	-2,196	0,050
Contact	-4,614	0,001
Nevoie de cunoaștere	-6,633	0,000
Creativitate	-4,214	0,001
Reflecție sistemică	-4,195	0,001
Cvasireflecție	2,390	0,036

Introspecție	4,214	0,001
Singuritatea pozitivă	-5,745	0,000
Dependență de comunicare	3,527	0,005
Singuritatea generalizată	8,217	0,000

În viziunea noastră, schimbări semnificative în grupul experimental la indicatorul „*maturitate personală generală*” ( $t=-3.409$ ,  $p\leq 0.006$ ) sunt asociate cu o creștere a eficienței cu care o persoană este capabilă să rezolve sarcinile care îi sunt atribuite. Poate fi menționat faptul că, în grupul experimental, modificările structurale ale maturității personale se referă la majoritatea indicatorilor: „*toleranță*” ( $t=-3,546$ ,  $p\leq 0,005$ ), „*gândirea pozitivă*” ( $t=-4,212$ ,  $p\leq 0.001$ ), „*independența*” ( $t=-3.783$ ,  $p\leq 0.003$ ).

Diferențe statistice semnificative s-au produs și la majoritatea indicatorilor componente *autoactualizare*. După participarea la training, grupul de tineri și-a sporit înțelegerea valorii vieții „aici și acum” („*orientare în timp*” ( $t=-5.011$ ,  $p\leq 0.000$ ); tinerii au devenit mai încrezători în acțiunile lor care reflectă convingerile, valorile, dorințele („*orientările valorice*”  $t=-4,690$ ,  $p\leq 0,001$ ); reacționează mai ușor la situații schimbătoare și sunt rezonabili în a lua decizii („*flexibilitatea comportamentului*”  $t=-4.220$ ,  $p\leq 0.001$ ); încrederea în sine și încrederea în lumea înconjurătoare au progresat prin intermediul unei prezentări deschise și firești a sinelui („*spontaneitate*”  $t = -6.141$ ,  $p\leq 0.000$ ), fapt ce ne permite să afirmăm că autoactualizarea pentru tineri devine un mod de viață. Au fost obținute diferențe și la indicatorii „*sensibilitate*” ( $t=-3,317$ ,  $p\leq 0,007$ ), „*autoacceptare*” ( $t=-8,016$ ,  $p\leq 0,000$ ), „*acceptarea agresivității*” ( $t=-2.196$ ,  $p\leq 0.050$ ), „*percepția naturii umane*” ( $t=-3.656$ ,  $p\leq 0.004$ ). Aceste rezultate ne permit să conchidem că tinerii au mai multe posibilități de a găsi o cale către ei înșiși, de a face față coexistenței sentimentelor dualiste și conceptelor complexe. În același timp, au fost înregistrate diferențe semnificative la indicatorii „*contacte*” ( $t=-4.614$ ,  $p\leq 0.001$ ), „*nevoi de cunoaștere*” ( $t=-6.633$ ,  $p\leq 0.000$ ), „*creativitate*” ( $t=-4.214$ ,  $p\leq 0.001$ ) și la „*indicatorul general al autoactualizării*” ( $t=-5.138$ ,  $p\leq 0.000$ ). Datele obținute indică schimbări în sensibilitatea interpersonală a tinerilor, în capacitatea de a stabili relații semnificative și profunde cu cei dragi, arătând bunăvoință și implicare. Adaptarea creativă la schimbările care au avut loc denotă faptul că capacitatea de a înțelege și cunoaște existența umană și nevoile cognitive în general, atitudinea față de sine, ca și subiect valoros și unic al unei realități, progresează la tinerii care au participat la trainingul de dezvoltare personală.

Tinerii care au participat la training au început să valorifice mai des tipul de *reflecție sistemică* ( $t=-4.195$ ,  $p\leq 0.001$ ), minimizând utilizarea *cvasireflecției* ( $t=2.390$ ,  $p\leq 0.036$ ) și *reflecției introspective* ( $t=4.214$ ,  $p\leq 0.001$ ).

O diferență semnificativă statistic în grupul experimental a fost obținută pentru toate tipurile sentimentului *de singurătate*. Tinerii percep mai activ singurătatea într-un mod pozitiv (*singurătatea pozitivă*  $t=-5,745$ ,  $p\leq 0,000$ ), găsesc modalități de a accepta situațiile de singurătate, de a o descoperi pentru sine din punctul de vedere al autoînțelegerii și autocunoașterii, identificând posibilități de trăire a emoțiilor pozitive în procesul de comunicare cu sine. Subiecții din grupa experimentală au devenit mai puțin susceptibili la *dependența de comunicare* ( $t=3,527$ ,  $p\leq 0,005$ ) și la sentimentul prezent de singurătate (*singurătatea generalizată*  $t=8,217$ ,  $p\leq 0,000$ ).

Subiecții din grupa experimentală și-au ridicat gradul de toleranță față de trăirea sentimentelor de singurătate, au devenit mai echilibrați și mai autonomi în situațiile de singurătate. Putem presupune că ei au găsit modalități potrivite pentru a-și exprima



trăirile personale în situații de comunicare cu cei dragi, compensând, astfel, lipsa apropierei emoționale sau a contactelor cu cei din jur. Astfel de schimbări, de rând cu beneficiile și perspectivele situațiilor de izolare descrise mai sus, pot neutraliza experiența dureroasă a singurătății, precum și tendința de a căuta companie cu orice preț pentru a evita „întâlnirea cu sine”. Prin urmare, o atitudine pozitivă față de singurătate, cu emoțiile ei pozitive referitoare la intimitate și toleranța față de situațiile de singurătate, este o condiție indispensabilă pentru intervențiile psihologice scopul cărora rezidă în dezvoltarea reflecției sistemice.

Rezumând cele expuse mai sus, putem constata că singurătatea, într-un mediu tânăr, este plină de contradicții. În pofida faptului că tinerii o pot lega de distorsionarea relațiilor interpersonale, conștientizarea și trăirea senzației de incapacitate de a-și ocupa locul cuvenit în acest mediu, concomitent, sentimentul de singurătate acționează ca o variabilă semnificativă a dezvoltării personalității. Așadar, interesul special pentru lumea interioară și „eu-l” social, conștientizarea importanței acestor schimbări și a devenirii „ego-ului”, într-un fel sau altul, este legat de trăirea sentimentului de singurătate. Este o nevoie interioară cuplată cu nevoia de autocunoaștere, autodezvoltare, reglare și construire a structurilor psihologice de autoactualizare. Și, indiferent de plenitudinea psihologică a fenomenului singurătății la vârsta tânără, este important de reliefat modul în care tânărul își percepe propria stare și faptul cum o pune în valoare. Valorificarea ei eficientă este asociată cu o atitudine pozitivă față de singurătate, oferind oportunitatea de perfecționare și dezvoltare ca personalitate.

### **CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI**

Analiza rezultatelor cercetării a făcut posibilă formularea următoarelor concluzii:

1. Analiza teoretică a investigațiilor moderne, relevante temei de cercetare, a permis identificarea efectelor pozitive și negative ale singurătății, stabilind, totodată, faptului că studiul unor aspecte precum reflecția, maturitatea personală și autoactualizarea sunt importante pentru a considera singurătatea drept fenomen complex. În acest context, reflecția joacă un rol semnificativ în procesul de dezvoltare a personalității – oportunitatea de a se privi din exterior, de a analiza posibilitatea atingerii unui anumit „Eu ideal”, a cărui imagine se formează de-a lungul vieții.

2. Tinerii cu atitudini diferite față de sentimentul de singurătate diferă în ceea ce privește maturitatea personală generală și structura de autoactualizare (sinergie, creativitate, flexibilitatea comportamentului, orientările valorice). În cazul dat, procesul de autodezvoltare se bazează pe înțelegerea de sine și necesită stabilitate și eforturi volitive. Totodată, acest proces este asociat cu un grad suficient de autonomie, capacitate de detașare și ideea de a urma propriul curs.

3. Analiza corelațională în grupurile de tineri a arătat relația dintre atitudinea față de singurătate și responsabilitate, autodezvoltare și gândire pozitivă. Tipul pozitiv de trăire a sentimentului singurătății corelează pozitiv cu autoactualizarea generală și cu asemenea indicatori, precum orientare în timp, sprijin, orientări valorice, sensibilitate, respect de sine și autoacceptare.

4. Reflecția sistemică este asociată cu toate tipurile de atitudini față de singurătate. Pentru tinerii cu reflecție sistemică o atitudine pozitivă față de singurătate devine o condiție în care se realizează acest fenomen, ale cărei particularități dezvăluie o imersiune în propria personalitate în scopul autocunoașterii, autodezvoltării și formării reperelor de viață personală.

5. Analiza gender în grupele de tineri a arătat diferențe la indicatorii acceptarea agresivității și creativitate, precum și diferențe în atitudinea pozitivă față de singurătate și trărea sentimentului singurătății generalizate.

6. Schimbarea atitudinii față de singurătate poate fi facilitată prin intermediul unui training psihologic, ce prevede modificarea indicatorilor de reflectivitate, prin extinderea limitelor strategiilor comportamentale; exerciții care vizează procesul de autocunoaștere, autosimpatie, de formare a atitudinii față de sine; tehnici care consolidează reziliența internă, încrederea în sine și dezvoltarea unei atitudini responsabile față de alegerile de viață, sarcini și obiective.

În analiza continuă a fenomenului singurătății, apare inevitabil problema evaluării acesteia, unde singurătății îi pot fi atribuite diverse semnificații. Deoarece, noi considerăm că anume specificul atitudinii față de singurătate influențează unele aspecte ale vieții personalității, extinderea perspectivelor de înțelegere a propriei persoane în singurătate, de a trăi experiența singurătății, indiferent de circumstanțele externe, devine o sarcină primordială a viitoarelor cercetări.

În baza rezultatelor cercetării și a concluziilor formulate, a fost elaborată o serie de **recomandări** practice care contribuie la dezvoltarea continuă a reflectivității în direcția sistemică.

1. Crearea de oportunități pentru participare la diferite forme de suport psihologic: seminarii, instruirii, grupe de interese, proiecte, programe individuale de consiliere psihologică.

2. Crearea unei poziții de învățare activă, conștientă prin actualizarea zonei de dezvoltare proximă, a posibilităților de autodezvoltare și autoactualizare a mediului de învățare școlar, universitar, și anume, prin cursuri opționale „Școala vieții”, „Eu și alții”, „Psihologia mea”, etc.

3. Actualizarea în spațiul de învățare a capacității și dorinței de a pune întrebări, de a găsi răspunsuri, de a motiva formarea și conștientizarea competențelor proprii în cadrul diferitelor etape ale învățării prin intermediul luării de decizii.

4. Utilizarea trainingului psihologic de stimulare, schimbare și dezvoltare a reflectivității expus în prezenta cercetare.

Totodată, cercetarea efectuată deschide **perspective** noi și reale pentru investigarea fenomenului de singurătate ca fenomen social, în special, în contextul schimbărilor bruște legate de pandemia COVID-19. Această situație necesită o adaptare la moduri de existență absolut noi, caracterizate prin incertitudinii, stări de anxietate, amenințări la adresa securității personale. Reconsiderarea căilor de adaptare, căutarea de noi resurse personale, valorificarea capacității de a se baza pe propria persoană presupune, de asemenea, o revizuire a atitudinii față de sentimentul de singurătate.

## BIBLIOGRAFIE

1. BEREZOVSKI N. *Dezvoltarea reflecției ca mecanism de formare a aptitudinilor comunicative la elevii de vîrstă școlară mică.*: autoref. tezei de doctor în psihologie. Chișinău, 1999. 24 p.
2. BRAZDAU O. *Procesul împlinirii sinelui. Cercetare teoretică și experimentală.* In: Psihologia sinelui. București: Eminescu, 2000. p.235 - 312. ISSN 1857-0224
3. CERNIȚANU M. *Stimularea dezvoltării motivației de autoactualizare la studenți*: autoref. tezei dr. în psih. Chișinău, 2007. 23 p.
4. CUZNEȚOV L. *Familia ca proiect existențial. Management familial.* Chișinău: Tipografia Primex-Com, 2018, 323 p. ISBN. 978-9975-3232-7-7.
5. NEGURĂ I., CERNIȚANU M. *Self-actualization sau autoactualizarea - o condiție a dezvoltării personalității.* In: Materialele conferinței internaț. de bioetică. Chișinău, 2001. pp. 126-127.
6. PLĂMADEALĂ V. *Diminuarea singurătății la tinerii contemporani.* In: Psihologie, revista științifico-practică, 2016, nr. 3-4, p. 13-20. ISSN 2537-6276
7. RACU I. *Dezvoltarea stimei de sine la vârsta adolescentă.* In: Psihologie. Pedagogie specială. Asistența socială. Chișinău, 2014, № 37. p. 69-77. ISSN 1857-0224
8. TOMA N. *Reflecția-mecanism al gândirii, activității și autocunoașterii.* In: Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, Chișinău, 2015, № 5(85). p. 205-208. ISSN 1857-2103
9. АНЦИБОР Л., КИЛДЕСКУ О. *Макиавеллизм как фактор, препятствующий самоактуализации личности.* In: Studia Universitatis, seria Științele ale Educației, 2009, № 5 (25), c. 125-131. ISSN 1857-2103
10. АНЦИФЕРОВА Л. И. *К психологии личности как развивающейся системы.* В: Психологический журнал, 2009, т. 30, № 6. с. 30-39. ISSN 0205-9592
11. **БОНДАРЕНКО О.** *Концептуальные подходы к проблеме одиночества.* În: Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, 2018. № 9 (119). pp. 319-322. ISSN 1857-2103
12. **БОНДАРЕНКО О.** *Корреляционный анализ рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у людей с разным переживанием одиночества* În: Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, 2021. ISSN 1857-2103
13. **БОНДАРЕНКО О.В.** *Особенности отношения к одиночеству у молодых людей.* Гуманитарные научные исследования. 2019. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2019/04/25769> ISSN 2225-3157
14. **БОНДАРЕНКО О.** *Особенности рефлексивности у молодых людей.* Conferința științifică națională cu participare internațională „Integrare prin Cercetare și Inovare” (8-9 noiembrie, 2018). USM, 2018. pp. 321-323. ISBN 978-9975-142-47-2
15. **БОНДАРЕНКО О.** *Особенности личностной зрелости у молодых людей.* Conferința științifică națională cu participare internațională „Integrare prin Cercetare și Inovare” (7-8 noiembrie, 2019). USM, 2019. pp. 238-242. ISBN 978-9975-149-50
16. **БОНДАРЕНКО О.** *Самоактуализация у молодых людей, занятых профессиональной и учебной деятельностью.* În: Studia Universitatis, Seria Științele ale Educației, 2021. № 5 (145). pp. 143-147. ISSN 1857-2103

17. **БОНДАРЕНКО О., ТОЛСТАЯ С.** *Феномен одиночества как позитивное условие личностного развития.* În: StudiaUniversitatis, Seria Științelele Educației, 2018. № 5 (115) Pp. 201-203. ISSN 1857-2103
18. **КОРЧАГИНА С. Г.** *Психология одиночества: учебное пособие.* Москва: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с. ISBN 978-5-9268-0781-6
19. **ЛЕОНТЬЕВ Д.А.** *Рефлексия как предпосылка самодетерминации.* В: Психология человека в современном мире: материалы Всерос. юбилейной науч. конф., посвященной 120-летию со дня рождения С.Л.Рубинштейна. Москва, 15–16 октября 2009 г. Москва: ИП РАН, 2009. С. 40–49. ISBN 978-5-9270-0168-2
20. **МАСЛОУ А.** *Психология бытия.* М: «Ваклер», 1997. 304 с. ISBN 5-87983-048-9
21. **СЛОБОДЧИКОВ В.И., ИСАЕВ Е.И.** *Основы психологической антропологии. Психология человека. Введение в психологию субъективности.* Учеб. пособие для вузов. Москва: Школа-Пресс, 1995. 384 с. ISBN 5-88527-081-3
22. **СТЕПАНОВ С. Ю., СЕМЕНОВ И. Н., НОВИКОВА Е. Р.** *Типы и функции рефлексии в организации принятия решения оператором.* В: Проблемы инженерной психологии. Вып. 2. Москва: Высшая школа, 1991. с.127-129. ISBN 5-06-000567-4
23. **ТОЛСТАЯ С.** Психологические особенности самоактуализации женщин среднего возраста. Монография. Chisinau, CEPUSM, 2012. 295 p. ISBN978-9975-71-261-3.
24. **ТОЛСТАЯ С., БОНДАРЕНКО О.** *Анализ понятия рефлексия в психологической литературе.* В: Проблемы современной науки и образования. 2017, № 33 (115) С. 60-65. ISSN 2304-2338
25. **BONDARENCO O.** *The characteristics of the concept of personal maturity: 1st European conference on Education and Applied Psychology. Proceedings of the Conference (October 15, 2017).* Premier Publishing s.r.o. Vienna Prague. 2017. Pp. 8-13. ISBN 978-3-903197-16-9
26. **MOUSTAKAS C.E.** *Loneliness.* Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1961. ISBN 978-0-135403-785

## ADNOTARE

### **Olga Bondarenco. Particularități ale reflecției și maturității personale la tineri cu trăire diferită a sentimentului de singurătate. teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2021**

**Structura tezei:** lucrarea constă din adnotare în limba română, engleză și limba rusă, introducere, 3 capitole, concluzie, recomandări, bibliografie din 222 titluri, 7 anexe, 143 pagini de text, conține 27 figuri, 6 tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 9 articole științifice.

**Cuvinte cheie:** introspecția, reflecția sistematică, quazireflecția, maturitatea personală/individuală, autoactualizare, trăirea subiectivă a singurătății, dependent de relație, trăirile generale a singurătății, tineri.

**Domeniul de cercetare:** 511.01- Psihologie Generală

**Obiectul lucrării** îl constituie caracteristicile reflecției, maturității personale, autoactualizării și tipurile trăirii sentimentului de singurătate la tineri.

**Scopul cercetării:** constă în determinarea particularităților manifestării reflecției, a maturității personale și a autoactualizării la tinerii cu trăiri diferite ale sentimentului de singurătate.

**Obiectivele cercetării:** studierea și generalizarea cercetărilor privind problema singurătății, a reflecției, a maturității personale și a autoactualizării; determinarea particularităților reflecției, maturității personale și autoactualizării la tinerii cu diferite tipuri de trăire a sentimentului de singurătate; analiza comparativă a diferențelor și a relațiilor dintre indicatorii reflecției, maturității personale și a autoactualizării la tineri, în funcție de gen și tipul de activitate; elaborarea și validarea unui training psihologic de dezvoltare a nivelului de reflecție a tinerilor cu manifestări ale sentimentului de singurătate.

**Noutatea și originalitatea științifică** constă în: stabilirea faptului că tipul de reflecție sistemică, specific nivelului matur de funcționare a acestui mecanism de activitate mentală, este caracteristic pentru tinerii care demonstrează o atitudine pozitivă față de sentimentul de singurătate percepându-l ca pe o oportunitate de comunicare cu sine; constatarea că sentimentul de singurătate pozitivă este de o importanță majoră în procesul de autoactualizare personală; demonstrarea faptului că, pe de o parte, structura autoactualizării, maturitatea personală și reflecțivitatea sunt procese interdependente, iar, pe de altă parte, sunt procese asociate cu tipul sentimentului de singurătate trăit.

**Problema științifică importantă soluționată** rezidă în stabilirea particularităților reflecției, maturității personale și autoactualizării tinerilor cu diferit tip de trăire a sentimentului de singurătate, identificarea diferențelor în manifestarea relațiilor dintre tipurile de reflecție și tipul sentimentului de singurătate, autoactualizare și maturitate personală – fapt ce a condiționat crearea unui program de training pentru dezvoltarea reflecțivității, contribuind, astfel, la dezvoltarea trăirii pozitive a sentimentului de singurătate și la o creștere a gradului de autoactualizare și maturitate personală.

**Valoarea teoretică.** Materialele cercetării completează cunoștințele despre sentimentul de singurătate ca fenomen psihologic și despre particularitățile trăirii sale la tineri. Concluziile teoretice completează abordările științifice cu privire la specificul reflecției, autoactualizării și maturității personale a tinerilor în perioada de angajare profesională și academică.

**Valoarea aplicativă** rezidă în: elaborarea și validarea unui training psihologic, bazat pe dezvoltarea reflecțivității; posibilitatea utilizării rezultatelor cercetării în activitatea specialiștilor practicieni din domeniul psihoterapiei și de consiliere a tinerilor cu probleme de autocunoaștere și autodezvoltare; utilizarea materialelor cercetării în elaborarea cursurilor de psihologie generală, psihologia vârstelor, psihologia personalității, bazele consilierii psihologice.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele teoretice și experimentale ale cercetării au fost discutate la seminarele metodologice ale Departamentului Psihologie al Universității de Stat din Moldova; la conferințele științifice internaționale „Integrare prin Cercetare și Inovare” (8-9 noiembrie, 2018; 7-8 noiembrie, 2019) USM; 1<sup>st</sup> European conference on Education and Applied Psychology», Proceedings of the Conference (October 15, 2017). Conținutul cercetării este reflectat în 9 publicații.

## ANNOTATION

**Bondarenco Olga. Characteristics of reflexion and personality maturity among people with different loneliness experience. The dissertation for the degree of Doctor of Psychology. Chisinau, 2021.**

**Paper structure:** the paper consists of annotations in Romanian, English and Russian languages, contents, introduction, three chapters, conclusions and recommendations, 143 pages of the text, bibliography (222 sources) and annex (7), contains 24 pictures, 34 tables. According to the results of the study, 9 scientific papers were published.

**Keywords:** introspection, quasi-reflection, system reflection, personality maturity, self-actualization, subjective experience of loneliness, dependence on communication, general experience of loneliness, young people.

**Field of study:** 511.01- General Psychology

The **main goal** of the research is to study the characteristics of the manifestation of reflection, personality maturity, as well as self-actualization and types of feelings of loneliness among young people.

**Research objectives:** to summarize theoretical studies of personality maturity, reflection, the content of the phenomenon of loneliness, and self-actualization; to study the relationship of these indicators among young people with different types of experiences of loneliness; to develop and test a personal growth training program aimed at increasing the level of reflection in young people with an actual experience of loneliness.

**The novelty and uniqueness of the research:** The performed work presents a comprehensive research of the established characteristics of reflection, personality maturity and self-actualization of young people in connection with the type of loneliness they experience. The concept of factors and conditions of the reflexive activity of young people have gained further development feasibility.

**The scientific research problem:** In modern conditions, for many people, the experience of loneliness can be associated with negative emotional states and the fear of being left alone with oneself. An important problem is the possibility of using the experience of loneliness as a resource for personal development. The skill of developing reflexivity, which provokes personal changes, can become a way to change the attitude towards this experience.

**Theoretical significance.** The theoretical conclusions of the thesis replenish knowledge about the types of loneliness experiences of an individual, as a psychological phenomenon. The research materials supplement scientific ideas about the specifics of reflection, self-actualization and personality maturity of young people during the period of professional and academic employment. Namely, how these processes are interconnected, on the one hand, and with the attitude of the individual towards loneliness, on the other.

**Practical significance** consists in developing a personal growth training program on the grounds proposed by the author, modification of the remedial exercises and the methodological basis built in line with the eclectic approach, as well as the possibility of using the results of the study in the practice of counseling young people with problems related to self-knowledge, and in personal growth trainings. The theoretical and practical research results were used in the preparation of training courses on the subjects "Development Psychology", "Psychology of adolescent and adult", "Psychology of emotional and volitional processes", "Fundamentals of counseling".

**Implementation of the results.** The theoretical and experimental results of the research were reported and discussed at the methodological seminars of the Department of Psychology of the Moldavian State University; at international scientific conferences "Integrare prin Cercetare și Inovare" (8-9 noiembrie, 2018; 7-8 noiembrie, 2019) USM; "1st European conference on Education and Applied Psychology", Proceedings of the Conference (October 15, 2017). There are 9 publications on the research topic.

## АННОТАЦИЯ

**Бондаренко Ольга. Особенности рефлексии и личностной зрелости у молодых людей с разным переживанием одиночества. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии. Кишинев, 2021.**

**Структура работы:** Работа состоит из аннотации на румынском, английском и русском языках, содержания, введения, трех глав, выводов и рекомендаций, 143 страницы основного текста, библиографии (222 источника) и приложений (7), содержит 24 рисунка, 34 таблицы. По результатам исследования опубликовано 9 научных работ.

**Ключевые слова:** интроспекция, квазирефлексия, системная рефлексия, личностная зрелость, самоактуализация, субъективное переживание одиночества, зависимость от общения, общее переживание одиночества, молодые люди.

**Область исследования:** 511.01- Общая психология

**Объект исследования:** особенности рефлексии, личностной зрелости, самоактуализации и типы переживания одиночества у молодых людей.

**Цель исследования** состоит в изучении особенностей проявления рефлексии, личностной зрелости, самоактуализации у молодых людей с разным типом переживания одиночества

**Задачи исследования:** изучить и обобщить исследования по проблеме одиночества, рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации; выявить особенности рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации у молодых людей с разным типом переживания одиночества; провести сравнительный анализ выявленных различий, взаимосвязей показателей личностной зрелости, самоактуализации, рефлексии у молодых людей в зависимости от их пола и типа занятости; разработать и апробировать программу тренинга, направленного на повышение уровня рефлексии у молодых людей с переживанием одиночества.

**Научная новизна и оригинальность** состоит в выявлении особенностей взаимосвязи рефлексии и одиночества, в частности, показано, что системный тип рефлексии, характеризующий зрелый уровень функционирования данного механизма мыслительной деятельности, демонстрируют молодые люди, имеющие позитивное отношение к переживанию одиночества, т.е. воспринимающие его как возможность аутокоммуникации; обнаружено, что позитивное одиночество имеет ведущее значение в процессе самоактуализации личности; показано, что структура самоактуализации, личностная зрелость и рефлексивность являются взаимосвязанными процессами, с одной стороны, а также связаны с типом переживания одиночества, с другой.

**Решенная значимая научная проблема** состоит в установлении особенностей рефлексии, личностной зрелости и самоактуализации молодых людей с разным типом переживания одиночества, выявлении различий в проявлении взаимосвязей между видами рефлексии и типом переживания одиночества, самоактуализации и личностной зрелости, что способствовало созданию тренинговой программы по развитию рефлексивности, позволяющей эффективно воздействовать на развитие позитивного переживания одиночества и способствующей повышению личностной зрелости и самоактуализации личности.

**Теоретическая значимость.** Теоретические выводы диссертации дополняют знания об одиночестве как о психологическом явлении и об особенностях его переживания в молодом возрасте. Материалы исследования дополняют научные представления о специфике рефлексии, самоактуализации и личностной зрелости юношей и девушек в период профессиональной и учебной занятости.

**Практическая значимость** состоит в разработке и апробации психологического тренинга, основанного на повышении рефлексивности, путем предлагаемых автором упражнений и построенной в русле эклектического подхода методологической базы; возможности использования результатов исследования в практике консультирования молодых людей с проблемами, связанными с самопознанием, в саморазвитии; использовании полученных данных при подготовке учебных курсов по общей психологии, возрастной психологии, психологии личности, основ психологического консультирования.

**Внедрение научных результатов.** Теоретические и экспериментальные результаты исследования докладывались и обсуждались на методических семинарах Департамента Психологии Молдавского Государственного Университета; на международных научных конференциях «Integrare prin Cercetare și Inovare» (8-9 noiembrie, 2018; 7-8 noiembrie, 2019) USM; «1<sup>st</sup> European conference on Education and Applied Psychology», Proceedings of the Conference (October 15, 2017). По теме исследования имеется 9 публикаций.

**BONDARENCO OLGA**

**PARTICULARITĂȚI ALE REFLECȚIEI ȘI MATURITĂȚII  
PERSONALE LA TINERI CU TRĂIRE DIFERITĂ A  
SENTIMENTULUI DE SINGURĂTATE**

**Specialitatea 511.01- Psihologie generală**

**Teza pentru de doctor în psihologie**

---

Aprobat spre tipar: 16.11.2021  
1/16 Hârtie ofset. Tipar ofset.  
Coli de tipar: 2,0

Formatul hârtiei 60x84  
Tiraj 20 ex.  
Comanda nr.

---

Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova Str. Alexei Mateevici,  
60, Chișinău, MD-2009