

**УДК 159.922**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ  
САМОСВІДОМОСТІ У ПІДЛІТКІВ З СУБ'ЄКТИВНИМ  
ПЕРЕЖИВАННЯМ САМОТНОСТІ**

**аспірант, Помазова О. В.**

Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г. С. Сковороди, Україна, Київ

*У статті наведено результати проведення програми розвитку структурних компонентів самосвідомості у підлітків із суб'єктивним переживанням самотності. Метою дослідження є перевірка ефективності програми розвитку структурних компонентів самосвідомості у підлітків, які суб'єктивно переживають самотність. З метою перевірки ефективності програми було використано непараметричний статистичний критерій відмінностей для залежних вибірок Т – Вілкоксона. Враховуючи результати, отримані у контрольній та експериментальній групах досліджуваних до та після проведення програми розвитку, можна зробити висновок, що застосування розробленої програми виявилось ефективним і сприяло розвитку структурних компонентів самосвідомості підлітків та значному зниженню суб'єктивного переживання самотності. Отримані результати можна застосовувати для впровадження програми у роботу з підлітками практичних психологів, соціальних робітників, вчителів, працівників молодіжних об'єднань та ін.*

*Ключові слова: підлітки, самотність, переживання самотності, самосвідомість, самопізнання, самооцінка, рівень домагань, самоствавлення, саморегуляція, програма розвитку самосвідомості.*

*аспирантка, Помазова О. В. Исследование эффективности программы развития самосознания у подростков с субъективным переживанием одиночества / Харьковский национальный педагогический университет им. Г. С. Сковороды, Украина, Киев*

*В статье приведены результаты проведения программы развития структурных компонентов самосознания у подростков с субъективным переживанием одиночества. Целью исследования является проверка эффективности программы развития структурных компонентов самосознания у подростков, субъективно переживающих одиночество. С целью проверки эффективности программы были использованы непараметрический статистический критерий различий для зависимых выборок Т – Вилкоксона. Учитывая результаты, полученные в контрольной и экспериментальной группах испытуемых до и после проведения программы развития, можно сделать вывод, что применение разработанной программы оказалось эффективным, способствовало развитию структурных компонентов самосознания подростков и значительному снижению субъективного переживания одиночества. Полученные результаты можно применить для внедрения программы в работу с подростками практических психологов, социальных работников, учителей, работников молодежных объединений и др.*

*Ключевые слова: подростки, одиночество, переживание одиночества, самосознание, самопознание, самооценка, уровень притязаний, самоотношение, саморегуляция, программа развития самосознания.*

*O. Pomazova, doctoral student, Research of effectiveness of the programme of self-awareness development in teenagers with subjective*

*experience of loneliness / Kharkiv National Pedagogical Skovoroda University, Ukraine, Kyiv*

*The article presents results of carrying out a programme of development of structural components of self-awareness in teenagers with subjective experience of loneliness. The research aims at verifying whether the program of development of structural components of self-awareness in teenagers subjectively experiencing loneliness is effective. In order to clarify effectiveness of the program the Wilcoxon non-parametric statistical T-test for dependent samples was employed.*

*Considering the results obtained in the control and experimental groups before and after the development programme was carried out, one can conclude that the evolved programme has turned to be effective and helpful in development of structural components of self-awareness in teenagers and significant reduction of subjective experience of loneliness. The obtained results can be used for introducing the programme into work of practical psychologists, social workers, teachers, workers of youth associations, etc. with teenagers.*

*Key words: teenagers, loneliness, experience of loneliness, self-awareness, self-exploration, self-appraisal, level of aspiration, self-treatment, self-regulation, self-awareness development program.*

**Вступ.** Теоретико-методологічне та емпіричне дослідження показали, що в підлітковому віці значно підвищується інтерес до власного внутрішнього світу та оточуючих. Структурні компоненти самосвідомості (самопізнання, самооцінка, самоствавлення, саморегуляція) вперше стають однією з необхідних потреб особистості підлітка [1]. Проте механізми самостереження, самоаналізу, самопізнання знаходяться на етапі становлення та ще недосконалі, внаслідок чого самооцінка підлітка містить суперечливі

висновки, у більшості випадках залежить від зовнішніх оцінок, особливо однолітків, та характеризується нестійкістю. Підліток частіше себе переоцінює або недооцінює. Рівень домагань підлітка часто завищений та не відповідає рівню реальних досягнень. На цьому підґрунті недосконалих механізмів самопізнання, нестійкої самооцінки та завищеного рівня домагань базується поведінка та діяльність у підлітковому віці, що спричиняє різного роду конфлікти між підлітком та оточення і загостренню внутрішнього конфлікту. Причиною конфліктів виступає ще недосконалість механізмів саморегуляції свого афективного стану та поведінки. Таким чином, очевидним стає розвиток структурних компонентів самосвідомості у підлітків, які суб'єктивно переживають самотність. Зважаючи на це була розроблена відповідна програма розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В основу програми розвитку структурних компонентів самосвідомості у підлітків, які суб'єктивно переживають самотність покладені теоретичні погляди І. І. Чеснокової про структурні компоненти самосвідомості (пізнавальний, афективно-оцінний, регулятивний) у підлітковому віці [1]; поняття самотності як суб'єктивного переживання М. Є. Покровського [2], І. М. Слободчикова [3, 4], Г. Р. Шагівалєєвої [5], С. Г. Корчагіної [6], Є. М. Заворотних [7] та виділення рівнів суб'єктивного переживання самотності Д. Расела і М. Фергюсона [8], а також результати власного констатувального дослідження. Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що системно розвиток структурних компонентів самосвідомості у підлітків із суб'єктивним переживання самотності не ставав предметом дослідження.

**Метою** дослідження є перевірка ефективності програми розвитку структурних компонентів самосвідомості у підлітків, які суб'єктивно переживають самотність. Задля виконання поставленої мети

необхідно вирішити наступні завдання: 1) опис результатів емпіричного (констатувального) дослідження, на основі яких сформовано програму; 2) надання характеристики етапів програми; 3) аналіз результатів ефективності програми.

**Виклад основного матеріалу статті.** Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей формування структурних компонентів самосвідомості у підлітків із суб'єктивним переживанням самотності дозволяють розробити систему відповідних заходів розвитку. Цілісний аналіз результатів констатувального дослідження показав, що існує статистично достовірний зв'язок між структурними компонентами самосвідомості та суб'єктивним переживанням самотності у підлітковому віці.

По *пізнавальному* компоненту самосвідомості виявлено достовірний зв'язок переживання самотності з комунікативним Я, тобто підлітки з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності описують себе достовірно рідше (менше) порівняно з підлітками з середнім та низьким рівнями суб'єктивного переживання самотності за шкалою «комунікативне Я».

По *афективно-оцінному* компоненту самосвідомості результати отримано за трьома категоріями: самооцінка, рівень домагань, самоствавлення. Результати по *самооцінці* : підлітки з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності достовірно оцінюють себе нижче порівняно з підлітками з середнім та низьким рівнем суб'єктивного переживання самотності за шкалами «щастя», «авторитет у ровесників», «зовнішність», «комунікабельність», «задоволення собою». По *рівню домагань*: підлітки з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності пред'являють до себе невисокі вимоги порівняно з іншими рівнями суб'єктивного переживання самотності щодо показників шкал «комунікабельність», «щастя»,

«задоволення собою» та, з певною долею умовності, «характер» і «авторитет у ровесників». По *самостваленню*: підлітки з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності ставили себе на 4-е місце після позицій «друг», «самотність», «спілкування», в той час, коли підлітки з середнім та низьким рівнями суб'єктивного переживання самотності ставили себе в середньому на перше місце. Це означає, що підлітки з високим суб'єктивного переживання самотності ставляться до себе нешанобливо, іноді негативно.

По *регулятивному* компоненту самосвідомості отримані наступні результати: підлітки з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності достовірно оцінюють себе нижче порівняно з підлітками середнього та низького рівнів суб'єктивного переживання самотності за шкалами «загальний індекс саморегуляції» та «наполегливість».

Отримані результати констатувального експерименту вказують на необхідність проведення цілеспрямованої психологічної роботи з розвитку структурних компонентів самосвідомості у підлітків з суб'єктивним переживанням самотності. В основу розробки програми покладені отримані результати констатувального експерименту. Метою запропонованої програми є розвиток структурних компонентів самосвідомості у підлітків, які суб'єктивно переживають самотність та прийняття переживання самотності як умову особистісного розвитку у підлітковому віці.

Розвивальна програма розроблялася з використанням у роботі групової взаємодії у цілій групі, підгрупах, парах, самотійно, групових дискусій, рольових іграх, та інших методів психологічного розвитку. Вибір таких засобів в якості методів розвитку структурних компонентів самосвідомості у підлітків, які суб'єктивно переживають самотність, є доцільним завдяки сприянню подібних форм взаємодії розвиткові комунікативних, перцептивних можливостей людини, самопізнання,

самоствалення, саморегуляції, рефлексивних навичок, вміння адекватно сприймати себе та інших.

Послідовність реалізації розвивальної програми включає наступні етапи:

1. Початковий етап спрямований на формування у підлітка необхідного рівня мотивації для участі в розвивальній програмі, а також розуміння цілей та структури зустрічей.

2. Основний етап спрямований на розвиток та формування структурних компонентів самосвідомості (самопізнання, самооцінка, самоствалення, саморегуляція), усвідомлення та прийняття своєї неповторності і унікальності. Характеризуючи основний етап програми психологічного супроводу, зазначимо, що він включає чотири блоки: 1) самопізнання; 2) афективно-оцінний та зустріч із самотністю; 3) комунікація і взаємодія та 4) саморегуляція. Кожен з блоків передбачає розвиток специфічних здатностей, які покликані забезпечити розвиток структурних компонентів самосвідомості, таких як здатність до самоспостереження, самоаналізу, самооцінки, самоствалення, самокомунікації, самоконтролю, а також розвиток комунікації та взаємодії з іншими людьми, усвідомлення власної унікальності та взаємодія з унікальністю іншої людини, формування навиків перебування із власною самотністю.

3. Завершальний етап спрямований на усвідомлення результатів участі в розвивальній програмі та формування установки для забезпечення застосування у повсякденному житті та міжособистісній взаємодії.

Таким чином, структура розвивальної програми складається з 6 змістовних етапів, кожен з яких має серію занять з психологічними техніками та вправами, серед яких є когнітивні завдання, рольові ігри,

проблемні ситуації, групові дискусії тощо. В якості змістовних етапів запропоновані наступні:

1. Мотиваційний, метою якого є встановлення контакту, створення позитивної мотивації участі в розвивальній програмі, формування довірчої атмосфери і відкритості, позитивного ставлення до себе та інших, актуалізація мотивації до самопізнання.

2. Самопізнання, метою якого є активізація саморозкриття, самопізнання, вміння аналізувати і визначати психологічні характеристики свої та оточуючих людей, розвиток самоусвідомлення і виявлення свого справжнього Я.

3. Афективно-оцінний та зустріч із самотністю метою має розвиток усвідомлення власних емоцій і розпізнавання емоцій інших людей, самопізнання власного переживання самотності, усвідомлення власних установок на самотність, формування погляду на самотність як на умову для особистісного зростання, усвідомлення власної унікальності, формування адекватної самооцінки та створення позитивного самоствавлення.

4. Комунікація та взаємодія, мета якого є формування базових навиків комунікації та взаємодії, закріплення почуття власної унікальності і цінності, розвиток емпатії та рефлексії.

5. Саморегулятивний - формування навичок довільної саморегуляції своєї поведінки і емоційного стану, усвідомлення мотивів власної поведінки, формування навиків керування власним емоційним станом за допомогою технік зняття напруження, формування осмисленого відношення до планування особистісного життєвого шляху, досягнення цілей та подолання перешкод, формування навичок переходу від намірів до дій.

6. Рефлексивний - усвідомлення результатів участі у програмі психологічного розвитку та актуалізація установки до активного використання набутих навичків у власному житті.

Програма розвитку структурних компонентів самосвідомості у підлітків, які суб'єктивно переживають самотність реалізувалася протягом 16 тижнів (2 місяці), в кількості 2 заняття на тиждень (загалом 16 зустрічей по 2 години, тобто 32 години). Констатувальні зрізи формувального експерименту проводились до та після формуючих впливів.

З метою визначення ефективності розвивальної програми були проведені діагностичні дослідження експериментальної та контрольної груп. Експериментальна група складалася з 36 підлітків 11-15 років, які безпосередньо брали участь у розвивальній програмі. До контрольної групи увійшли 34 підлітки, які не приймали участь у програмі, але мали певний рівень суб'єктивного переживання самотності та брали участь лише у діагностичних зрізах до початку програми та по її завершенню через 2 місяці.

Незалежною змінною експерименту виступала соціально-психологічна програма формування самосвідомості підлітків. Залежною змінною експерименту був ступінь підвищення рівня структурних компонентів самосвідомості підлітків.

В експериментальній групі система формувальних заходів мала чітко структурований і організований характер і була побудована на психологічних принципах. Останні були забезпечені за допомогою спеціальних форм і методів психотренінгової програми, розробленої автором.

Слід зазначити, що психологічні характеристики для психодіагностичних зрізів у досліджуваних контрольної і експериментальної вибірки, рівень сформованості яких було

визначено в якості критерію ефективності програми формування структурних компонентів самосвідомості підлітків, вимірювалися за допомогою наступних психодіагностичних засобів: тест двадцяти тверджень на самовідношення М. Куна, Т. Макпартленда (відповідь на питання «Хто я такий?»); методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона; методика дослідження самооцінки та рівня домагань Т. В. Дембо і С. Я. Рубінштейна в модифікації А. М. Прихожан; кольоровий тест ставлень А. М. Еткінда; опитувальник діагностики вольового самоконтролю А. Г. Зверькова і Е. В. Ейдмана.

З метою перевірки ефективності програми формування структурних компонентів самосвідомості (самопізнання, самооцінка, самоставлення, саморегуляція) підлітків було використано непараметричний статистичний критерій відмінностей для залежних вибірок Т – Вілкоксона [9, 10].

В ході статистичного аналізу змін у рівні вираженості змістовних характеристик структурних компонентів самосвідомості випробуваних було виявлено відмінності за результатами двох діагностичних зрізів (до та після проведення програми) в експериментальній і контрольній вибірках. Проаналізуємо послідовно результати двох діагностичних зрізів у експериментальній та контрольній групах досліджуваних.

По **пізнавальному компоненту** самосвідомості до та після проведення формувального експерименту виявилися наступні результати. У *контрольній групі* були виявлені деякі зміни у розподілі середніх значень показників самоописів, але не досягнули порогу статистичної значимості ( $p > 0,05$ ). В *експериментальній групі* було підтверджено достовірний характер відмінностей середніх значень усіх порівнюваних шкал досліджуваних: «рефлексивне Я» ( $p < 0,001$ ), «соціальне Я» ( $p < 0,001$ ), «матеріальне Я» ( $p < 0,001$ ), «перспективне

Я» ( $p=0,01$ ), «фізичне Я» ( $p=0,01$ ), «комунікативне Я» ( $p<0,05$ ), «діяльне Я» ( $p<0,05$ ). Отже, на підставі статистичного аналізу отриманих результатів, можна констатувати, що методи, використані у розвивальній програмі стосовно самопізнавального етапу виявилися достатньо ефективними та сприяли розвитку самопізнання, розширенню поглядів на себе як особистості, співбесідника, суб'єкта діяльності та активного творця свого майбутнього, відповідно підвищення показників за цими шкалами.

Результати **емоційно-ціннісного компоненту** самосвідомості контрольної та експериментальної групи до та після проведення формувального експерименту вимірялися по наступним напрямках: самооцінка, рівень домагань, самоствавлення.

Порівняння середніх значень показників **самооцінки контрольної групи**, виміряних до та після формувального експерименту дозволяють констатувати незначні зміни у розподілі середніх значень шкал самооцінки, але вони виявилися не статистично значимими ( $p>0,05$ ). На противагу, в **експериментальній групі** порівняння середніх значень показників самооцінки, виміряних до та після формувального експерименту підтверджує достовірний характер відмінностей середніх значень усіх шкал самооцінки ( $p\leq 0,05$ ): «авторитет у ровесників» ( $p<0,001$ ), «комунікабельність» ( $p<0,001$ ), «задоволення собою» ( $p<0,001$ ), «щастя» ( $p<0,01$ ), «розум» ( $p<0,01$ ), «характер» ( $p<0,05$ ), «зовнішність» ( $p<0,05$ ). Отже, на підставі статистичного аналізу отриманих результатів, можна констатувати, що методи, використані у розвивальній програмі стосовно корекції самооцінки виявилися достатньо ефективними та сприяли підвищенню показників самооцінки за цими шкалами.

Показники **рівня домагань контрольної групи** до та після формувального експерименту незначимо змінилися. Середні

значення шкал рівня домагань контрольної групи не досягнули порогу статистичної значимості ( $p > 0,05$ ). Середні значення по шкалам рівня домагань *експериментальної групи* виявили достовірний характер змін за результатами зрізів до та після формувального експерименту. У підлітків експериментальної групи відбулися достовірні зміни у рівні їх домагань: «задоволення собою» ( $p < 0,001$ ), «комунікабельність» ( $p < 0,001$ ), «авторитет у ровесників» ( $p < 0,01$ ), «зовнішність» ( $p < 0,01$ ), «щастя» ( $p < 0,01$ ), «розум» ( $p < 0,01$ ), «характер» ( $p < 0,01$ ). Виявлені результати зростання вимог до себе свідчать про те, що підлітки із суб'єктивним переживанням самотності у результаті участі в програмі розвитку структурних компонентів самосвідомості почали відчувати себе більше впевненими досягати більших результатів у різних сферах свого життя, повірили в себе, переосмислили своє відношення до власної зовнішності, характеру, розуму, спілкування та інше, ніж до участі у програмі. Тому вимоги до себе зросли за переліченими шкалами.

Порівняння середніх значень показників **самоствавлення** контрольної групи, виміряних до та після формувального експерименту засвідчують деякі зміни у розподілі середніх значень самоствавлення у *контрольній групі*, але вони не є статистично значимими ( $p > 0,05$ ). Порівняльний аналіз середніх значень самоствавлення в *експериментальній групі* виміряних до та після формувального експерименту, дозволив виявити достовірний характер цих закономірностей, які статистично підтверджується ( $p \leq 0,05$ ). В експериментальній групі після проведення формувального експерименту відбулися достовірні зміни у рівні вираженості таких шкал самоствавлення підлітків: «позиція спілкування» ( $p < 0,001$ ), «позиція себе» ( $p < 0,05$ ). Важливим є те, що підлітки із суб'єктивним переживанням самотності почали ставити себе на перше місце.

Порівняно з показниками констатувального експерименту спостерігається значне покращення показників самоствавлення.

Отже, на підставі статистичного аналізу отриманих результатів, можна констатувати, що методи, використані у розвивальній програмі стосовно корекції афективно-оцінного компонента самосвідомості (самооцінка, рівень домагань, самоствавлення) виявилися достатньо ефективними та сприяли підвищенню показників за цими шкалами.

Порівняння середніх значень показників **саморегуляції контрольної групи**, виміряних до та після формувального експерименту дозволяють констатувати, що у *контрольній групі* за результатами другого діагностичного зрізу відбулися незначні зміни у розподілі середніх значень шкал саморегуляції, які не є статистично значимими ( $p > 0,05$ ). На противагу, в *експериментальній групі* порівняння середніх значень показників саморегуляції підтвердили достовірний характер відмінностей середніх значень усіх порівнюваних шкал саморегуляції експериментальної групи ( $p \leq 0,05$ ). після проведення формувального експерименту в *експериментальній групі* відбулися достовірні зміни у рівні вираженості таких шкал саморегуляції підлітків: «загальний індекс саморегуляції» ( $p < 0,001$ ), «самовладання» ( $p < 0,001$ ), «наполегливість» ( $p = 0,001$ ). Тобто у підлітків із суб'єктивним переживанням самотності покращилися навички регуляції свого емоційного стану та поведінки.

Отже, на підставі статистичного аналізу отриманих результатів, можна констатувати, що методи, використані у розвивальній програмі стосовно корекції саморегуляції виявилися достатньо ефективними та сприяли підвищенню показників за цими шкалами.

Накінець, порівняння середніх значень показників рівня **суб'єктивного переживання самотності контрольної групи**, виміряних до та після формувального експерименту не виявилися

статистично значимими ( $p > 0,05$ ). На противагу, в *експериментальній групі* порівняння середніх значень показників рівня суб'єктивного переживання самотності підтвердили достовірний характер відмінностей середніх значень суб'єктивного переживання самотності ( $p \leq 0,05$ ). Показник суб'єктивного переживання самотності в експериментальній групі значно знизився, що свідчить про позитивні зміни у переживанні самотності підлітків, які приймали участь у програмі та ефективності заходів програми стосовно переживання самотності.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Враховуючи результати, отримані у контрольній та експериментальній групах досліджуваних до та після проведення програми розвитку структурних компонентів самосвідомості у підлітків із суб'єктивним переживанням самотності, можна зробити висновок, що застосування розробленої програми виявилось ефективним і сприяло розвитку структурних компонентів самосвідомості підлітків та значному зниженню суб'єктивного переживання самотності. Отримані результати можна застосовувати для впровадження програми у роботу з підлітками практичних психологів психологічних служб, соціальних робітників, вчителів, працівників молодіжних об'єднань та ін. Перспективою подальшого розвитку є випробування розробленої програми на іншій групі підлітків із суб'єктивним переживанням самотності та порівняння результатів двох груп.

***Література:***

1. Чеснокова И. И. (1977) *Проблема самосознания в психологии*. Москва: Наука.
2. Покровский Н. Е. (2008) *Универсум одиночества: социологические и психологические очерки*. Москва: Университетская книга; Логос.

3. Слободчиков И. М. (2008) Переживание одиночества с позиции культурно-исторической психологии Л. С. Выготского. *Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование*, 3, 32-42.
4. Слободчиков И. М. (2005) Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста. *Психологическая наука и образование*, 1, 28-32.
5. Шагивалеева Г. Р. (2007) *Одиночество и особенности его переживания студентами*. Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа».
6. Корчагина С. Г. (2005) *Генезис, виды и проявления одиночества*. Москва: МПСИ.
7. Заворотных Е. Н. (2009) *Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания*. Санкт-Петербург: ООО «Издательство "ЛЕМА"».
8. Dan Russell (1980) The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 39, no. 3, 472-480.
9. Бююль А. (2002) *SPSS: искусство обработки информации: анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей*. Санкт-Петербург: ООО «ДиаСофтЮГ».
10. Наследов А. Д. (2004) *Математические методы психологического исследования: анализ и интерпретация данных*. СПб.: Речь.

**References:**

1. Chesnokova I. I. (1977) *Problema samosoznanija v psihologii*. Moskva: Nauka.
2. Pokrovskij N. E. (2008) *Universum odinochestva: sociologicheskie i psihologicheskie ocherki*. Moskva: Universitetskaja kniga; Logos.

3. Slobodchikov I. M. (2008) Perezhivanie odinochestva s pozicii kul'turno-istoricheskoj psihologii L. S. Vygotskogo. Vestnik RGGU. Serija: Psihologija. Pedagogika. Obrazovanie, 3, 32-42.
4. Slobodchikov I. M. (2005) Perezhivanie odinochestva v ramkah formirovanija «Ja-koncepcii» podrostkovogo vozrasta. Psihologičeskaja nauka i obrazovanie, 1, 28-32.
5. Shagivaleeva G. R. (2007) Odinochestvo i osobennosti ego perezhivanija studentami. Elabuga: Izd-vo OAO «Almedia».
6. Korchagina S. G. (2005) Genezis, vidy i projavlenija odinochestva. Moskva: MPSI.
7. Zavorotnyh E. N. (2009) Social'no-psihologičeskie osobennosti odinochestva kak subjektivnogo perezhivanija. Sankt-Peterburg: OOO «Izdatel'stvo "LEMA"».
8. Dan Russell (1980) The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 39, no. 3, 472-480.
9. Bjujul' A. (2002) SPSS: iskusstvo obrabotki informacii: analiz statističeskikh dannyh i vosstanovlenie skrytyh zakonomernostej. Sankt-Peterburg: OOO „DiaSoftJuG”.
10. Nasledov A. D. (2004) Matematičeskie metody psihologičeskogo issledovanija: analiz i interpretacija dannyh. SPb.: Rech'.