

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.137.47>

АРТ-ТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Научная статья

Белоус О.В.^{1,*}, Варца Е.С.², Горькова С.С.³

¹ ORCID : 0000-0001-9942-3545;

² ORCID : 0000-0001-9562-2387;

^{1,2} Армавирский государственный педагогический университет, Армавир, Российская Федерация

³ Армавирский машиностроительный техникум, Армавир, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (belous_a[at]inbox.ru)

Аннотация

Юношеский возраст в качестве психологических особенностей имеет переживание одиночества. Это переживание связано со становлением мировоззрения и личностным самоопределением. Одиночество чаще понимается как субъективное переживание, вызывающее различные позитивные или негативные чувства и эмоции. Предполагается, что наиболее важным является субъективная оценка человеком собственного одиночества на основе имеющегося личного опыта. Соответственно, при наличии непережитых психологических комплексов и проблем, трудностях социализации и взаимодействия возможно возникновение стрессовых переживаний, детерминирующих кризисные состояния. Отработка данных проблем необходима с целью повышения качества жизни в зрелом возрасте. Уточнить характер имеющихся проблем необходимо с помощью комплексной диагностической процедуры, позволяющей изучить особенности эмоциональной сферы, самооценки и других личностных и эмоциональных характеристик. В качестве коррекционной помощи юношам и девушкам возможно использовать групповую работу с применением методов арт-терапии, которые, прежде всего, позволяют развивать ценные социальные навыки.

Ключевые слова: одиночество, переживание одиночества, юношеский возраст, групповая коррекция, арт-терапия, кризисное состояние, психологическое здоровье.

ART THERAPY IN THE CORRECTION OF LONELINESS EXPERIENCES IN ADOLESCENCE

Research article

Belous O.V.^{1,*}, Varetsa Y.S.², Gorkova S.S.³

¹ ORCID : 0000-0001-9942-3545;

² ORCID : 0000-0001-9562-2387;

^{1,2} Armavir State Pedagogical University, Armavir, Russian Federation

³ Armavir Engineering College, Armavir, Russian Federation

* Corresponding author (belous_a[at]inbox.ru)

Abstract

Adolescence as psychological characteristics has the experience of loneliness. This experience is associated with the formation of world outlook and personal self-determination. Loneliness is more often understood as a subjective experience, causing various positive or negative feelings and emotions. It is assumed that the most important is the subjective evaluation of a person's own loneliness on the basis of personal experience. Accordingly, in the presence of inexperienced psychological complexes and problems, difficulties in socialization and interaction, stressful experiences determining crisis states are possible. It is necessary to work out these problems in order to improve the quality of life in adulthood. It is necessary to clarify the nature of the existing problems with the help of a complex diagnostic procedure, which allows to study the specifics of the emotional sphere, self-esteem and other personal and emotional characteristics. As corrective assistance to boys and girls it is possible to use group work with the use of art therapy methods, which, above all, allow the development of valuable social skills.

Keywords: loneliness, loneliness experience, adolescence, group correction, art therapy, crisis state, psychological health.

Введение

В настоящее время, когда происходят глобальные социальные изменения, связанные с научно-технической революцией, и, как следствие, с перестройкой сознания человека, которое ведет к пересмотру прежних устоявшихся отношений, к поиску иного стиля взаимодействия между людьми. Однако не всем удастся адаптироваться к быстро меняющимся условиям. Этим объясняется необходимость изучения проблемы одиночества в области психологии отношений, ее актуальность. Преодоление одиночества становится для многих не только актуальной, но порой и неразрешимой задачей.

В отечественной науке интересующая нас проблема рассматривалась в работах В.Г.Асеева, А.А. Бодалёва, Е.В. Бондаревской, Б.С. Гершунского, Н.В.Паниной, Н.И.Гуткиной, Я.Л. Коломинского, И.С.Кона, Ю.М. Орлова, Н.А. Рождественской, В.Ф. Сафиной, Е.Т. Соколовой, Д.И. Фельдштейна и др. Указанные авторы анализировали ее в приложении именно к лицам подросткового и юношеского возраста, уделяя внимание социальным и психологическим причинам, вызывающим чувство одиночества у молодых людей, а также его последствиям в процессе формирования личности.

Особую актуальность рассмотрение и решение проблемы одиночества в юношеском возрасте приобретает в аспекте рассмотрения личностного самоопределения в зрелом возрасте. Так как в ситуации нерешенных представлений себя в образе одиночества у человека закрепляются проблемы самооценки, самопринятия и самореализации. Находясь в таком состоянии, человек испытывает недостаток в общении и понимании со стороны других людей, переживает тяжелый психологический кризис. Одиночество имеет много негативных последствий для здоровья: злоупотребление вредной пищей, алкоголем и наркотиками; ухудшение работы мозга; антиобщественное поведение; развитие сердечно-сосудистых заболеваний и повышение риска инсульта; ухудшение памяти и обучаемости; развитие депрессии; рост уровня стресса; ухудшение сна; ускорение старения; рост суицидальных настроений. В связи с чем необходимо своевременная коррекция имеющихся проблем лиц юношеского возраста.

Целью исследования является рассмотрение ресурса арт-терапии в преодолении одиночества в юношеском возрасте.

Теоретическая значимость связана с углублением представлений о феномене одиночества и его роли в развитии личности. А также раскрывается ресурс арт-терапии как коррекционного средства в работе по преодолению кризиса одиночества.

Практическая значимость определяется возможностью коррекции ощущения одиночества, сохранения психологического здоровья личности, в том числе в кризисе самореализации.

Методы и принципы исследования

Исследование было проведено на базе Армавирского государственного педагогического университета. В ходе исследования приняло участие 50 человек. Это молодые люди в возрасте 19-20 лет. В качестве методов исследования нами использовались теоретический анализ психолого-педагогической литературы по изучаемой проблеме, обобщение, рефлексия, тестирование, опросные методы, корреляционный анализ.

Основные результаты

На основании полученных данных, все 100% респондентов испытывают состояние одиночества в той или иной степени. У юношей и девушек, испытывающих состояние одиночества можно выделить три уровня интенсивности переживания этого состояния:

- 1 уровень /от 41 баллов до 60 баллов/,
- 2 уровень /от 211 баллов до 40 баллов/,
- 3 уровень /от 1 балла до 20 баллов/.

К 1 уровню (назовем его критическим) относится 6% молодых людей, испытывающих постоянное и острое переживание состояния одиночества. Ко 2 уровню, среднему, относится 26% юношей и девушек, которые испытывают часто возникающее состояние одиночества. К 3 уровню, адаптивному, относятся 68% опрошенных: они испытывают состояние одиночества, которое возникает периодически.

Итак, результаты анализа ответов юношей и девушек исследуемой выборки по опроснику «Одиночество» позволяет говорить о том, что каждый молодой человек испытывает состояние одиночества различной интенсивности, причем 6% опрошенных переживают одиночество в достаточно сильной степени.

Анализ результатов, полученных по методике А.Т. Джерсайлд проводился в двух направлениях:

- 1) выявление выраженности состояния одиночества с целью подтверждения данных по методике «Одиночество»;
- 2) непосредственно анализ психологических факторов, обуславливающих испытывание одиночества.

Одиночество в той или иной степени испытывает вся выборка испытуемых. Причем, 8% опрошенных испытывание одиночества – в сильной степени выраженности; 16% испытывают умеренно выраженное одиночество; и 76% – в слабо выраженной степени. В целом картина схожа с картиной, полученной с помощью опросника "Одиночество". А небольшие расхождения в цифрах вполне допустимы, т.к. объясняются различающимися шкалами данных опросников.

Работа по второму направлению проводилась в несколько этапов. Групповые данные были получены в результате обработки полученных данных с помощью факторного анализа. В результате факторного анализа обнаруживаются факторы, как причины, объясняющие множество частных корреляционных зависимостей. У этой выборки были выявлены данные по девяти факторам.

Затем был решен вопрос о том, каково взаимовлияние выявленных факторов в данной группе испытуемых.

В результате факторного анализа в исследовании эмоциональной сферы личности с помощью опросника А.Т. Джерсайлд выявлена следующая иерархия факторов (структура эмоциональной сферы данной выборки): чувство неприкаянности (бездомности), враждебный настрой, свобода воли, бессмысленность существования, свобода выбора, расхождение между реальным и идеальным Я, одиночество, половой конфликт, безнадежность.

Таким образом, факторы, несущие высокие нагрузки, интерпретируются как обуславливающие все остальные. Фактор «одиночество» в данной структуре занимает следующее место. Так как первые шесть факторов в данной структуре имеют более высокие нагрузки, чем фактор одиночества, то они являются причинами для проявления одиночества. Если рассматривать влияние каждого отдельно взятого фактора, то фактор одиночества является следствием фактора «чувство неприкаянности».

То есть неудовлетворенность потребности в эмоциональных контактах может вести к потере эмоциональной связи с окружающими людьми, с окружающей обстановкой. И как следствие, неудовлетворенность потребности быть эмоционально значимым для других людей ведет к чувству одиночества. Появление состояния одиночества является следствием влияния и фактора враждебного настроения. А именно высокий уровень враждебности, неконтролируемого агрессивного поведения влечет потерю некоторого числа контактов, в том числе и значимых для испытуемых. Это влечет за собой появление через определенный период времени чувства вины и замыкания в себе. Характерным для данной выборки является и то, что одиночество является следствием обострения потребности в свободе воли,

осознания своего неумения удовлетворить ее, неумения быть самостоятельным. Ощущение бессмысленности существования определять появление чувства одиночества. То есть проявляется следующая тенденция: потеря смысла жизни влечет блокирование социальной потребности. Фактор одиночества является следствием фактора свободы выбора. То есть, отсутствие свободы выбора, осознание зависимости от авторитета вызывает уход в себя. Другими словами, давление со стороны авторитета, подавление инициативы приводит к уходу от деятельности и общения и ощущению одиночества. Причиной для ухода от общения является разрыв, расхождение между реальным и идеальным Я. Это расхождение влечет понижение самооценки. Низкая самооценка, в свою очередь, порождает ряд комплексов, препятствующих установлению взаимоотношений с окружающими людьми: самоуничижение, ощущение собственной некомпетентности.

Одиночество влечет за собой появление чувства безнадежности. То есть, в одиночестве есть тенденция осознавать, «логически» доказывать невозможность выполнения поставленных задач. Алгоритм таков: давление со стороны авторитета, подавление инициативы, навязывание своего стиля деятельности и одновременно повышенные требования ведут к уходу от социальных контактов. А в одиночестве происходит потеря веры в свои силы и надежды на выполнимость поставленных задач.

Таким образом, выявленная нами тенденция в структуре эмоциональных состояний данной выборки юношей и девушек, может оказывать определенное отрицательное влияние на них и способствовать появлению таких деструктивных образований как: обострение полового конфликта; появление чувства безнадежности.

В ходе наблюдения также было отмечено, что группе испытуемых присущ разрыв между реальным и идеальным «Я», которое влечет понижение самооценки, которая в свою очередь, порождает ряд комплексов, препятствующих установлению взаимоотношений. Данное положение было подтверждено в ходе собеседования с испытуемыми.

Полученные данные обусловили использование арт-терапевтических приемов для снижения чувства одиночества.

Обсуждение

Итак, одиночество понимается как особое эмоциональное состояние человека, при котором он не только ощущает свою ненужность, но и не ощущает самого себя. Нарушение контакта у человека с другими людьми приводит к отсутствию взаимодействия и ответной реакции, это как бы создает пустоту вокруг него, что влечет к потере ощущения самого себя. Ощущение одиночества может возникать: если к человеку нет полноценного внимания со стороны других людей, когда отсутствует положительная эмоциональная связь между людьми или он боится ее потерять [2, С. 8]. Переживание одиночества относят к одному из видов трудных состояний, которые могут быть у человека на протяжении жизни. Находясь в таком состоянии, человек испытывает недостаток в общении и понимании со стороны других людей, переживает тяжелый психологический кризис. Одиночество имеет много негативных последствий для здоровья: злоупотребление вредной пищей, алкоголем и наркотиками; ухудшение работы мозга; антиобщественное поведение; развитие сердечно-сосудистых заболеваний и повышение риска инсульта; ухудшение памяти и обучаемости; развитие депрессии; рост уровня стресса; ухудшение сна; ускорение старения; рост суицидальных настроений.

Интересен тот факт, что подростковый возраст и юношество у многих авторов указываются как группы наиболее чувствительные к переживанию одиночества. Роберт С. Вейс отмечал, что это явление встречается чаще в юности, чем в более зрелом возрасте, и сильнее ощущается среди молодежи [2, С. 46].

И.С. Кон отмечал своеобразное отрочества и юности, связанное с напряженным поиском себя, – повсеместно самый коллективный, общительный и одновременно самый психологически одинокий возраст жизни [3, С. 58].

Если в юношеском возрасте по каким-то причинам (неуверенность, заниженная самооценка и т.д.) не удовлетворяется потребность в коллективно-групповых формах общения, то возникает ощущение одиночества, которое становится основой негативных переживаний, чувства отчужденности, что в итоге порождает фрустрацию – эмоционально тяжелое переживание неудачи.

Юность – сложный промежуточный этап развития человека между детством и взрослостью. Этот этап включает в себя развитие самосознания, формирование мировоззрения, решения задач профессионального самоопределения и вступление во взрослую жизнь. Человек находится как бы на распутье: часто дальнейший путь страшит. И случается так, что может не оказаться рядом близких людей, тех, кто сможет поддержать, благодаря кому чувствуешь не бессмысленность бытия. Всё усугубляется тем, что в этот период юноши и девушки естественно обращаются к анализу своей деятельности и поведению, они сравнивают себя с другими и стремятся к самосовершенствованию при том, что часто этому периоду свойственно преувеличение собственной уникальности. Вследствие чего может произойти внутренний конфликт, который так же может стать причиной возникновения чувства одиночества. Юноша или девушка начинают чувствовать беспомощность, подавленность, внутреннюю пустоту и скуку. Им кажется, что все надежды потеряны, что они изолированы от мира. Вскоре появляются жалость к себе, скованность, раздражимость, меланхолия, отчужденность.

Причины, по которым именно в юношеском возрасте начинает осознаваться проблема одиночества, в первую очередь, связаны с актуализацией расширяющихся социальных потребностей. Общение со сверстниками дает возможность удовлетворить потребность подростка и юношества в принятии и признании [3, С. 47].

По мнению психологов, проявление фрустрации в межличностных отношениях с ровесниками может являться фактором, которые не только тормозит гармоничное развитие личности в юношеском возрасте, но и мешает социализации и адаптации взрослеющих детей.

Переживание субъективного одиночества в старшем подростковом и юношеском возрасте, с одной стороны, является нормой возрастного психологического развития, прежде всего истекающей из социальной ситуации возрастного развития этого периода и стоящих на этой фазе онтогенеза задач развития, с другой стороны, глубокое и стойкое переживание своего субъективного одиночества (именно субъективного; человек может иметь насыщенное

социальное окружение, и, при этом, чувствовать себя одиноким), является генерализованным показателем развития личности на момент наиболее ответственных ее самостоятельных жизненных выборов.

Необходимо отметить, что одиночество – переживание субъективное, зависящее от многих личностных характеристик человека. Именно поэтому нельзя предложить один способ преодоления чувства одиночества, который подходит всем и каждому в любом случае. При организации коррекционной помощи юношам и девушкам необходимо придерживаться принципа «золотой середины», т.е. прежде всего, уделить им достаточное внимание и понимание, продемонстрировать готовность оказания помощи в трудной ситуации, но в то же время учить самостоятельности и активности, развивать механизмы саморегуляции по преодолению негативного переживания одиночества.

Организация коррекционной помощи по преодолению переживания одиночества должна быть направлена на то, чтобы человек мог проявить себя, осознать свои неадекватные коммуникативные установки, эмоциональные и поведенческие стереотипы, проявляющиеся в межличностных взаимоотношениях, что возможно только в групповой работе.

Преимущества групповой работы в данном случае по сравнению с индивидуальной очевидны: в групповом взаимодействии можно осознать универсальность проблемы, создается оптимистическая лечебная перспектива; в группе происходит социально-психологическое обучение, в процессе которого удаётся познать свой стиль общения и испробовать новые способы поведения.

В групповой работе хорошо зарекомендовали себя методы арт-терапии: они позволяют развивать ценные социальные навыки; дают возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих; позволяют осваивать новые роли и проявлять латентные качества личности, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими; повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности; развивают навыки принятия решений.

Групповая арт-терапия предполагает не только взаимодействие с другими участниками группы, но и самостоятельную изобразительную работу, что оказывает влияние на динамику общего процесса. Кроме того, сочетаются стремление участников к «слиянию» с группой и сохранению групповой идентичности – с одной стороны, и потребность в независимости и укреплении индивидуальной идентичности – с другой. Групповая арт-терапия в равной мере предполагает взаимодействие между участниками группы посредством вербальной и невербальной коммуникации и погружение внутрь себя, что делает ее чрезвычайно богатой по своим возможностям. Она опирается как на принципы групповой вербальной психотерапии, так и на арт-терапевтические достижения, уникальным образом синтезируя и то и другое [4, С. 26].

Арт-терапия разнообразна, в ней можно подобрать методы для людей с разным типами восприятия мира: и для кинестетиков, и аудиалов, и визуалов. Лепка, рисование, прослушивание и написание сказок, прослушивание притч и историй, просмотр карточек с рисунками, построение песочных картин, а так же создание историй в песке с использованием фигурок – всё это и многое другое позволяет погрузиться в мир психологии щадящим способом. При этом можно комбинировать разные методы арт-терапии между собой, добиваясь лучшего результата, предоставляют клиентам дополнительные возможности для самовыражения. Позволяют участникам погрузиться в свой внутренний мир. Осознание идёт через метафоры и ассоциации, которые часто неосознанно откликаются в клиенте, затрагивая именно его боль, его жизненные проблемы, его травмы. Для каждого клиента смысл будет свой.

Коррекционная программа предполагает решение ряда задач, направленных на формирование компонентов личности, которые приведут к снижению переживания одиночества: развитие адекватной Я-концепции (осознание своей нормальности; адекватное представление о себе, адекватная самооценка); выявить и изменить дезадаптивные убеждения, научить возможности самоизменения.

Мы предполагаем, что реализовать программу по коррекции чувства одиночества возможно по нескольким этапам:

1. Подготовительный этап – состоит из занятий, направленных на знакомство членов группы, формирование доверительных отношений, налаживание коммуникаций, раскрепощение с целью дальнейшего самораскрытия участников и запуска активного стиля общения, а так же возможности реализовывать различные способы передачи и приёмы обратной связи. В занятиях будут участвовать лица в большинстве с низкой самооценкой и ко всему прочему из разных групп, поэтому особенно важно провести упражнения на раскрепощение, снятие коммуникативных барьеров.

2. Основной этап – реализация основной части программы коррекции переживания одиночества в юношеском возрасте – состоит из блоков («Самопознание», «Самооценка и самооценочность», «Саморазвитие»). На данном этапе упражнения должны быть направлены на переосмысление прошлых событий, собственного поведения и поведения окружающих, а также освоение новых моделей поведения и осмысления окружающего мира. Участники должны понять, что каждый человек имеет право быть не похожим на других, при этом можно любить и ценить себя, так же узнали о том, что чужое мнение – это всего лишь чужое мнение.

3. Завершающий этап может состоять из занятий, цель которых – модификация поведения участников группы в сторону максимального приближения к эталону и закрепления во внутреннем плане. Цель упражнений – проверка сформированности коммуникативных навыков, отношения к себе, как личности и в формате взаимодействия с окружающим миром.

Для усиления эффекта программы, по итогам взаимодействия, возможно, понадобится проведение ряда дополнительных консультаций.

Заключение

Итак, одиночество многообразно, однако чаще всего – это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включенным в какую-либо группу или желательность этого, или потребность просто быть в контакте с кем-либо. Но разделить одиночество означает: выслушать человека, когда он захочет рассказать о своей боли; понять и принять его чувства. Арт-методы же позволяют щадящим способом погрузиться в бессознательное и мягко обойти

психологические защитные механизмы человека. Что, в свою очередь, благоприятно корректирует отношение человека к себе и восприятие себя уже с самого начала.

Финансирование

Статья подготовлена при финансовой поддержке Кубанского научного фонда в рамках научно-инновационного проекта № НИП-20.1/22.6.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Funding

The research is carried out with the financial support of the Kuban Science Foundation in the framework of the scientific and innovation project Num. NIP-20.1/22.6.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Бармина П.С. Особенности межличностных отношений и переживания одиночества в юношеском возрасте в зависимости от фактора пола / П.С. Бармина, Н.В. Нозикова // Экспериментальная психология. — 2023. — Т. 16, № 1. — С. 167-181. — DOI 10.17759/exppsy.2023160110.
2. Гасанова П.Г. Психология одиночества: Учебно-методическое пособие / П.Г. Гасанова, М.К. Омарова. — Киев: ООО «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. — 76 с.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон. — М.: Книга по Требованию, 2013. — 176 с.
4. Копытина А.И. Практикум по арт-терапии / А.И. Копытина. — СПб: Питер, 2001. — 448 с.
5. Корниенко Д. С. Одиночество и социальная поддержка как характеристики социального здоровья и факторы зависимости от социальных сетей у подростков / Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова, Т.О. Гордеева // Социальная психология и общество. — 2023. — Т. 14, № 2. — С. 28-48. — DOI 10.17759/sps.2023140203.
6. Орешкина А.С. Особенности копинг-поведения суицидальной личности / А.С. Орешкина // Социальная и клиническая психиатрия. — 2017. — Т. 27, № 3. — С. 43-48.
7. Ситкевич Н. В. Одиночество человека в социальном пространстве информационного общества: философские редукции / Н. В. Ситкевич // В мире научных открытий. — 2015. — № 7-10(67). — С. 3624-3631.
8. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. — СПб., М.: Речь, 2021. — 240 с.
9. Филипенко Н. А. Социальное одиночество подростков региона: проблема социализации / Н.А. Филипенко // Регионоведение. — 2011. — № 2(75). — С. 176-181. — EDN NVXZLL.
10. Senkevich L.V. Phenomenological and Process Dynamic Characteristics of Existential Identity Crisis / L.V. Senkevich // Global Media Journal. — 2016. — Vol. 2016. — P. 1-10.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Barmina P.S. Osobennosti mezhlchnostnyh otnoshenij i perezhivanija odinochestva v junosheskom vozraste v zavisimosti ot faktora pola [Characteristics of Interpersonal Relations and Experiencing Loneliness in Adolescence Depending on the Gender Factor] / P.S. Barmina, N.V. Nozikova // Jeksperimental'naja psihologija [Experimental Psychology]. — 2023. — Vol. 16, № 1. — P. 167-181. — DOI 10.17759/exppsy.2023160110. [in Russian]
2. Gasanova P.G. Psihologija odinochestva: Uchebno-metodicheskoe posobie [Psychology of Loneliness: methodological manual] / P.G. Gasanova, M.K. Omarova. — Kyiv: Financial Rada of Ukraine LLC (Kyiv), 2017. — 76 p. [in Russian]
3. Kon I.S. Psihologija junosheskogo vozrasta [Psychology of Adolescence] / I.S. Kon. — M.: Book on Demand, 2013. — 176 p. [in Russian]
4. Kopytina A.I. Praktikum po art-terapii [Art therapy Workshop] / A.I. Kopytina. — SPb: Piter, 2001. — 448 p. [in Russian]
5. Kornienko D. S. Odinochestvo i social'naja podderzhka kak harakteristiki social'nogo zdorov'ja i faktory zavisimosti ot social'nyh setej u podrostkov [Loneliness and Social Support as Social Health Characteristics and Factors of Social Network Dependence in Adolescents] / D.S. Kornienko, N.A. Rudnova, T.O. Gordeeva // Social'naja psihologija i obshhestvo [Social Psychology and Society]. — 2023. — Vol. 14, № 2. — P. 28-48. — DOI 10.17759/sps.2023140203. [in Russian]
6. Oreshkina A.S. Osobennosti koping-povedenija suicidal'noj lichnosti [Specifics of Coping Behaviour of Suicidal Personality] / A.S. Oreshkina // Social'naja i klinicheskaja psihiatrija [Social and Clinical Psychiatry]. — 2017. — Vol. 27, № 3. — P. 43-48. [in Russian]
7. Sitkevich N. V. Odinochestvo cheloveka v social'nom prostranstve informacionnogo obshhestva: filosofskie redukcii [Human Loneliness in the Social Space of the Information Society: Philosophical Reductions] / N. V. Sitkevich // V mire nauchnyh otkrytij [In the World of Scientific Discoveries]. — 2015. — № 7-10(67). — P. 3624-3631. [in Russian]
8. Stishenok I.V. Trening uverennosti v sebe: razvitie i realizacija novyh vozmozhnostej [Self-confidence Training: Developing and Implementing New Opportunities]. — SPb., M.: Rech', 2021. — 240 p. [in Russian]
9. Filipenko N. A. Social'noe odinochestvo podrostkov regiona: problema socializacii [Social Loneliness of Adolescents in the Region: the Problem of Socialization] / N.A. Filipenko // Regionologija [Regional Studies]. — 2011. — № 2(75). — P. 176-181. — EDN NVXZLL. [in Russian]

10. Senkevich L.V. Phenomenological and Process Dynamic Characteristics of Existential Identity Crisis / L.V. Senkevich // *Global Media Journal*. — 2016. — Vol. 2016. — P. 1-10.