

Особенности рефлексивности подростков с разным уровнем психологического благополучия

О. И. Грибоедова¹

¹ Тульский государственный университет,
300012, Россия, Тула, пр. Ленина, 92

Сведения об авторе:

Грибоедова Оксана Ивановна

e-mail: oksi19753@mail.ru

SPIN-код РИНЦ: 2994-6183

© Автор (2019).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В эпоху интенсивного развития современного общества, построенного на приоритете материального обогащения и достижении абсолютного успеха как цели деятельности, от человека требуется мобильное и гибкое реагирование на постоянные изменения, высокий уровень коммуникации при решении поставленных задач. В связи с этим все более ценным становится вопрос сохранения и увеличения внутренних ресурсов личности, повышения ее психологического благополучия. Учеными доказано, что основа многих трудностей жизнедеятельности человека

закладываются в детстве и юношестве, поэтому важной представляется проблема помощи подрастающему поколению в формировании основ психологического благополучия и овладении способами актуализации своих внутренних ресурсов. В последние десятилетия в науке определены составляющие психологического благополучия, выявлена взаимосвязь с другими психологическими категориями, предпринята попытка изучения механизмов его формирования. Однако большинство научных работ посвящены исследованиям взрослых людей, мало изучены механизмы формирования психологического благополучия в подростковом возрасте, особенности и факторы, способствующие формированию у подрастающего человека психологических черт, позволяющих ему успешно функционировать.

Обращая особое внимание на результаты исследований современных отечественных ученых о существовании прямой связи и значимой корреляции между осмысленностью жизни и психологическим благополучием, автор статьи ставит вопрос: существует ли связь между уровнем психологического благополучия подростков и их рефлексивностью. Для решения поставленной проблемы было проведено эмпирическое исследование, целью которого стало выявление различий в структурно-содержательных особенностях рефлексивности подростков с разным уровнем психологического благополучия. С помощью шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко и опросника рефлексивности А. В. Карпова были продиагностированы подростки 8–11 классов общеобразовательных учреждений Тульской области, которые затем были разделены на три группы: с высоким, средним и низким уровнем психологического благополучия. В статье представлены результаты исследования, описаны выявленные особенности рефлексивности подростков в разных по психологическому благополучию уровнях групп. Выявлены отличия рефлексивности подростков в группе с низким уровнем психологического благополучия, различия в преобладающих видах рефлексивности у подростков с разным уровнем психологического благополучия. Результаты дают возможность предположить, что формирование рефлексивности подростков позволяет повысить их психологическое благополучие. Выводы автора представляют интерес для педагогической психологии и требуют дальнейшего более широкого и детального исследования.

Ключевые слова: психологическое благополучие, рефлексивность, подростки, особенности.

Reflexivity of adolescents with different levels of psychological well-being

O. I. Griboyedova¹

¹ Tula State University,
92 Lenin Ave., Tula 300012, Russia

Author:

Griboyedova Oksana I.

e-mail: oks19753@mail.ru

SPIN: 2994-6183

Copyright:

© The Author (2019).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. In the era of dynamic development of modern society, built on the priority of material enrichment and the achievement of absolute success as a goal of activity, people have to be mobile and flexible in response to constant changes and boast good communication skills to achieve goals and objectives. In this regard, it is becoming more and more crucial to sustain and develop internal resources of an individual as well as to improve their psychological well-being.

Scientists have proved that the basis of many problems and difficulties of human life is laid in childhood and adolescence. In this connection, it is particularly important to

help the younger generation form the foundations of psychological well-being and master the ways of actualizing their internal resources.

In recent decades, researchers have identified the components of psychological well-being, established their relationship with other psychological categories, and have made an attempt to study the mechanisms of its formation. However, most studies focus on adults. The formation of psychological well-being in adolescence is still little-studied. However, these are features and factors that contribute to the formation of specific stable psychological traits that allow young people to function effectively.

Modern Russian studies have shown that there is a direct connection and a significant correlation between the meaningfulness of life and psychological well-being. With this in mind, we try to find out if there is a connection between the level of psychological well-being of adolescents and their reflexivity.

To answer this question, we have conducted an empirical study to identify differences in structural and conceptual features of reflexivity of adolescents with different levels of psychological well-being. The methodology included Riff's scale of psychological well-being adapted by T. D. Shevelenkova and P. P. Fesenko as well as A. V. Karpov's questionnaire of reflexivity. The sample, including teenagers in year 8–11 from educational institutions of the Tula Region, was split into three groups – with high, medium, and low levels of psychological well-being.

This article presents the results of the study and describes the features of reflexivity of adolescents with different levels of psychological well-being. It outlines the differences of reflexivity of adolescents with low psychological well-being as well as differences in the predominant types of reflexivity in adolescents with different levels of psychological well-being.

The results of this study suggest that the formation of reflexivity can improve psychological well-being of adolescents. The research results contribute to the development of pedagogical psychology while the issue needs further broader and more detailed research.

Keywords: psychological well-being, reflexivity, adolescents, features.

Введение

В эпоху интенсивного совершенствования современного общества, в сегодняшних условиях жизни человеку требуется все больше ресурсов и внутренних сил, чтобы быть адаптированным к этим изменениям, быть скоростным, мобильным, использовать свое личное время для получения прибыли в деле, соответствовать позиционируемому обществом принципу «быть успешным, первым, лучшим». В результате – усиление эмоциональной напряженности, дефицит личного времени, пространства, событий, неудовлетворенность собой и своей жизнью, ухудшение качества жизни человека.

В связи с этим все больше отечественных и зарубежных ученых изучают психологическое благополучие, его компоненты, механизмы его формирования и связь с другими категориями в психологии.

Особую актуальность в этом ключе приобретают исследования психологического благополучия детей и подростков, особенности и факторы, способствующие формированию у подрастающего поколения специфических, устойчивых психологических черт, позволяющих ему успешно функционировать. Однако, несмотря на данные возрастной психологии о значимости детства для дальнейшей жизни человека, сегодня исследований, касающихся психологического благополучия детей, достаточно мало.

Интересными для осмысления данного вопроса нам представляются исследования ученого П. П. Фесенко, которым была выявлена прямая связь между осмысленностью человеком своей жизни и его психологическим благополучием. Отечественный исследователь доказал, что с повышением осмысленности жизни повышается психологическое благополучие (Фесенко 2005).

Понимая, что среди всех этапов развития ребенка именно подростковый возраст связан с появлением большей осмысленности своей жизни и рефлексией как

возрастным новообразованием, нам представляется важным изучение именно этого возраста для выявления механизмов формирования психологического благополучия. Известно, что благодаря рефлексии подросток лучше понимает себя и других, приобретает внутренний опыт, влияющий на регуляцию своей жизни, приобретает возможности самоизменений, а значит, и изменения качества своей жизни. Это ставит перед современным обществом задачу формирования рефлексивной личности.

В современной науке существует несколько определений рефлексивности. Нами используется понимание рефлексивности как свойства личности, характеризующего ее способность к самопознанию и познанию окружающего мира, как продуктивной характеристики процесса рефлексии и индивидуальной меры ее выраженности.

В результате проведенного нами анализа литературных источников, посвященных исследованиям рефлексивности подростков, обращает на себя внимание их многочисленность. Однако научных работ о связи рефлексивности и психологического благополучия детей и подростков среди отечественных исследований крайне мало.

В числе научных работ, затрагивающих этот вопрос, можно отметить исследования отечественных ученых С. А. Водяхи, В. М. Бызовой и Ю. А. Калашниковой, Е. Н. Ткач и М. Ю. Бондаревой, Э. Г. Усманова. Одни из них пришли к выводу о прямой связи самооффективности, аутопсихологической компетентности подростка, рефлексии студентов и их психологического благополучия (Водяха 2012; Ткач 2016; Усманов 2017), другие, наоборот, проведя исследование, не обнаружили связи между рефлексивностью и психологическим благополучием студентов (Бызова, Калашникова 2016).

Таким образом, опираясь на выявленные наукой связи осмысленности человека и его психологического благополучия и наблюдая противоречие между особой

актуальностью задачи формирования психологического благополучия подрастающего человека и недостаточно изученным сегодня вопросом о связи рефлексивности и психологического благополучия подростков, нами была поставлена проблема: связаны ли между собой такие психологические категории, как рефлексивность и психологическое благополучие подростков?

В рамках формирования гипотезы мы полагаем, что существует прямая связь между рефлексивностью и психологическим благополучием подростков.

В связи с этим целью нашего исследования стало изучение особенностей рефлексивности подростков с разным уровнем психологического благополучия.

Материалы и методы

Наше исследование было проведено на базе средних общеобразовательных школ Плавского района Тульской области. Выборку составили 60 младших и старших подростков в возрасте 17 лет (37 %), 16 лет (17 %), 15 лет (32 %) и 14 лет (15 %). В рамках данного эмпирического исследования гендерный аспект не изучался.

Вначале нами был определен уровень психологического благополучия подростков выборки. Для этого мы использовали методику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко (Фесенко 2005). Подросткам предлагалось по семибалльной системе оценить степень своего согласия с предложенными утверждениями анкеты, состоящей из 84 высказываний. Кроме выявления общего уровня изучаемого психологического состояния, это дало возможность определить выраженность у подростков следующих показателей психологического благополучия: «Позитивные отношения», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие».

Затем, в соответствии с полученными результатами, обследуемые были разделены на три уровневые группы – с высоким, средним и низким психологическим

благополучием. В рамках данного исследования данные группы названы «уровневыми группами».

Далее с помощью методики определения индивидуальной меры рефлексивности А. В. Карпова и В. В. Пономаревой (Пономарева 2000) мы изучили общий уровень и виды рефлексивности подростков каждой уровневой группы. Опросник состоял из 27 утверждений, касающиеся ретроспективной рефлексии в деятельности, рефлексии настоящей деятельности, рассмотрения будущей деятельности и рефлексии общения и взаимодействия с другими людьми. Обследуемыми была произведена оценка каждого высказывания по семибалльной шкале от «абсолютно неверно» до «совершенно верно». В результате у каждого подростка был определен общий уровень развития рефлексивности и степень выраженности ее четырех видов.

Результаты исследования обрабатывались посредством процедур математической статистики.

Результаты и их обсуждение

В результате изучения психологического благополучия мы узнали, что 70 % обследованных подростков имеют средний уровень психологического благополучия, 23 % – низкий уровень и 7 % подростков – высокий уровень психологического благополучия, то есть у подростков выборки преобладает средний уровень психологического благополучия.

Анализ степени выраженности компонентов психологического благополучия внутри уровневых групп выявил их различия.

Так, у подростков, имеющих низкий уровень психологического благополучия, выявлен более низкий ранговый показатель, в сравнении с другими группами, по параметру «Самопринятие».

Согласно результатам исследования, для подростков с высоким уровнем психологического благополучия характерна наибольшая в сравнении с остальными

уровневыми группами выраженность компонента «Цели в жизни» и более высокий по внутригрупповому рангу показатель «Самопринятие».

Сходность низких ранговых мест параметра «Самопринятие» в уровневых группах низкого и среднего психологического благополучия вместе с его большей выраженностью у подростков с высоким уровнем психологического благополучия, а также обнаруженная полярнообратность этого компонента в группах с низким и высоким психологическим благополучием могут свидетельствовать о значимости самопринятия для достижения высокого уровня психологического благополучия подростков. Все это позволяет предположить наличие связи у подростков между отношением к себе, знанием себя и своих особенностей и уровнем психологического благополучия.

Рассмотрим полученные результаты общего уровня рефлексивности у подростков разных уровневых групп.

В целом по выборке выявлено, что на момент обследования 63 % подростков имеют средний уровень развития рефлексивности, 32 % – низкий уровень и 5 % – высокий уровень рефлексивности, то есть у большинства подростков преобладает средний уровень рефлексивности. Достаточно большое количество подростков с низким уровнем психологического благополучия можно объяснить как особенностями протекания их возраста, так и их индивидуальными особенностями и обстоятельствами жизни.

В рамках нашего исследования особый интерес представляют данные о выявленных уровнях рефлексивности в группах высокого, среднего и низкого психологического благополучия.

Проведя анализ полученных результатов, мы обнаружили, что в группе низкого психологического благополучия выявлено больше подростков с низким уровнем рефлексивности в сравнении с другими уровневыми группами.

В группе подростков со средним уровнем психологического благополучия выявлено

больше подростков, имеющих низкий уровень рефлексивности, чем в уровневой группе высокого психологического благополучия.

Среди подростков с высоким уровнем психологического благополучия не выявлено школьников с высоким уровнем рефлексивности, эта уровневая группа в своем большинстве представлена подростками со средним уровнем рефлексивности. Подростков с низким уровнем данного свойства личности в рассматриваемой группе выявлено меньше, чем в других уровневых группах по психологическому благополучию.

Полученные данные могут означать, что низкая рефлексивность подростка может быть причиной его недостаточно высокого уровня психологического благополучия, и дают возможность предположить существование прямой связи между рефлексивностью подростков и их уровнем психологического благополучия.

Обратимся к полученным результатам по изучению выраженности видов рефлексивности личности подростка в группах подростков с разным уровнем психологического благополучия.

В результате анализа нами выявлено, что у подростков с низким уровнем психологического благополучия преобладает ретроспективная рефлексивность, а наименее выражена рефлексивность настоящей деятельности.

В то же время в группе подростков с высоким уровнем психологического благополучия, наоборот, выявлено преобладание рефлексивности настоящей деятельности и в меньшей степени выражена ретроспективная рефлексивность.

Обращает на себя внимание, что в группе подростков со средним уровнем психологического благополучия зафиксированы более высокие показатели рефлексивности будущей деятельности в сравнении с подростками других уровневых групп.

При этом рефлексивность взаимодействия с другими людьми находится на од-

ном значимом уровне выраженности во всех трех уровнях групп по психологическому благополучию.

При рассмотрении полученных результатов можно предположить, что для подростков с низким уровнем психологического благополучия более значимо прошлое и размышления о нем вместе с низкой выраженности рефлексивности настоящей деятельности. Полярно обратное отмечено в группе подростков с высоким уровнем психологического благополучия, где выявлена большая значимость рефлексивности настоящей деятельности при низких показателях выраженностью ретроспективной рефлексивности.

Полученные результаты дают право предположить особое значение выраженности ретроспективной рефлексивности и рефлексивности настоящей деятельности подростка для формирования его психологического благополучия.

Выводы

1. Существуют различия в особенностях рефлексивности подростков с разным уровнем психологического благополучия.
2. На существование прямой связи между рефлексивностью подростков и их психологическим благополучием указывают выявленные данные о значимо боль-

шем (в сравнение с другими уровневными группами) количестве подростков с низким уровнем рефлексивности в группе низкого психологического благополучия. Это же подтверждает выявленная связь между степенью выраженности ретроспективной рефлексивности и рефлексивности настоящей деятельности и уровнем психологического благополучия подростков.

3. Можно предположить наличие у подростков связи между самопринятием и уровнем психологического благополучия, что придает особую значимость работе по развитию самопринятия подростка для повышения его психологического благополучия.

Полученные результаты указывают на важность развития рефлексивности подростков для повышения их психологического благополучия.

Выводы автора представляют интерес для педагогической психологии и могут иметь значение при определении направлений работы педагогов и психологов с подростками с целью повышения их психологического благополучия. Автором запланировано более широкое и детальное исследование по проблеме связи самопознания подростков и их психологического благополучия.

Литература

- Бызова, В. М., Калашникова, Ю. А. (2016) Психическая ригидность и рефлексивность как факторы психологического благополучия. В кн.: Шаболас, А. В., Гришина, Н. В., Медников С. В., Волков Д. Н. (ред.) *Материалы международной научной конференции «Ананьевские чтения – 2016: Психология: вчера, сегодня, завтра»*. СПб.: Айсинг, с. 5–6.
- Водяха, С. А. (2012) Современные концепции психологического благополучия личности. *Дискуссия*, № 2 (20), с. 132–138.
- Пономарева, В. В. (2000) *Психодиагностика рефлексивности как метод социально-психологического исследования управленческой деятельности*: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2000, 188 с.
- Ткач, Е. Н., Бондарева, М. Ю. (2016) Особенности онтогенетической рефлексии у подростков с разным содержанием эмоционального благополучия. *Акмеология*, № 2, с. 83–86.
- Усманов, Э. Г. (2017) Исследование взаимосвязи типа рефлексии и психологического благополучия у студентов медицинского университета. В кн.: *Научный форум: Педагогика и психология: сборник статей по материалам IV международной заочной научно-практической конференции*, № 2 (4). М.: Изд. «МЦНО», с. 94–98.

Фесенко, П. П. (2005) *Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 24 с.*

References

- Byzova, V. M., Kalashnikova, Ju. A. (2016) Psihicheskaja rigidnost' i reflektivnost' kak faktory psihologicheskogo blagopoluchija [Mental rigidity and reflexivity as factors of psychological well-being]. In.: Shabolov, A. V., Grishina, N. V., Mednikov, S. V., Volkov D. N. (eds.) *Materialy mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii «Anan'evskie chtenija – 2016: Psihologija: vchera, segodnja, zavtra»* [Ananyevskiye readings – 2016: Psychology yesterday, today, tomorrow: materials of the International Scientific Conference]. Saint-Petersburg: Ajsing Publ., pp. 5–6. (In Russian)
- Fesenko, P. P. (2005) *Osmyslennost' zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti* [The meaningfulness of life and psychological well-being]: avtoreferat dis. ... kand. psihol. nauk [Extended abstract of PhD thesis]. М., 24 p. (In Russian)
- Ponomareva, V. V. (2000) *Psihodiagnostika reflektivnosti kak metod social'no-psihologicheskogo issledovaniya upravlencheskoj dejatel'nosti* [Psychodiagnosics of reflexivity as a method of socio-psychological research of management activities]: dis. ... kand. psihol. nauk [PhD thesis]. Yaroslavl, pp. 188. (In Russian)
- Tkach, E. N., Bondareva, M. Ju. (2016) Osobennosti ontogeneticheskoy refleksii u podrostkov s raznym soderzhaniem jemocional'nogo blagopoluchija [Peculiarities of ontogenetic reflection of different contents of emotional wellbeing adolescents]. *Akmeologija* [Acmeology], no. 2, pp. 83–86. (In Russian)
- Usmanov, Je. G. (2017) Issledovanie vzaimosvjazi tipa refleksii i psihologicheskogo blagopoluchija u studentov medicinskogo universiteta [Research of correlation between self-reflection type and psychological well-being students of medical University]. In.: *Nauchnyj forum: Pedagogika i psihologija: sbornik statei po materialam IV mezhdunarodnoi zaochnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Scientific forum: Pedagogy and psychology: collection of articles on the materials of the IV international correspondence scientific-practical conference], no. 2 (4). М.: «MCNO» Publ., pp. 94–98. (In Russian)
- Vodjaha, S. A. (2012) Sovremennye koncepcii psihologicheskogo blagopoluchija lichnosti [Modern conceptions of the individual psychological prosperity]. *Diskussija* [Discussion], no. 2 (20), pp. 132–138. (In Russian)