

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, РЕФЛЕКСИВНОСТИ И ОСОЗНАННОСТИ СТУДЕНТОВ

Комлева К.В. – студентка факультета психологии, Томский государственный университет, г. Томск, Россия, e-mail: ksksenia1072001@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается феномен психологического благополучия, а также проблема влияния осознанности и рефлексивности на данный показатель. Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязей психологического благополучия, рефлексивности и осознанности. В результате исследования была подтверждена гипотеза о том, что люди с высоким психологическим благополучием имеют высокий уровень осознанности и рефлексивности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, рефлексивность, осознанность, темпоральность.

FEATURES OF INTERRELATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, REFLEXIVITY AND MINDFULNESS OF STUDENTS

Komleva K.V. – student of the Faculty of Psychology, Tomsk State University, Tomsk, Russia, e-mail: ksksenia1072001@gmail.com

Abstract: The article deals with the phenomenon of psychological well-being, as well as the problem of the influence of mindfulness and reflexivity on this indicator. The results of an empirical study of the relationship between psychological well-being, reflexivity and mindfulness are presented. The study confirmed the hypothesis that people with high psychological well-being have a high level of mindfulness and reflexivity.

Keywords: psychological well-being, reflexivity, mindfulness, temporality.

В последние два-три десятилетия счастье и психологическое благополучие стали востребованными мишенями эмпирических исследований. Рост внимания к факторам, способствующим переживанию людьми счастья это, безусловно, положительный процесс. Он получил свое начало благодаря такой области психологии как позитивная психология.

Представление о счастье как высшем человеческом благе возникло еще в античности в контексте противопоставления таких подходов к счастью как гедонизм и эвдемонизм.

В понимании гедонизма счастье заключается в максимизации положительных эмоций здесь и теперь и в минимизации отрицательных факторов, что, в свою очередь, связано с максимальным удовлетворением желаний или потребностей человека [4].

Эвдемонизм же трактует феномен счастья иначе. Само слово «эвдемония» происходит от древнегреческого «даймон», которое означает внутреннюю силу; речь идет о том, чтобы люди жили в согласии с их истинным Я [10].

К эвдемонистическому подходу относятся две наиболее популярных концепций субъективного благополучия. Одна из них это теория потока М. Чиксентмихайи [7]. Поток он определяет как состояния полной поглощённости деятельностью, когда всё остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим. Счастье – это состояние, к которому каждый должен готовиться, возвращать его и хранить внутри себя. Таким образом, счастье – это внутренняя работа, а не «результат воздействия на человека безымянных сил».

Вторая концепция – это теория К. Рифф, в центре которой стоит понятие психологического благополучия. Благополучие в ее понимании это не эмоциональное переживание, а объективная оснащенность необходимыми психологическими особенностями, позволяющими субъекту функционировать более успешно, чем при их отсутствии. Структура психологического благополучия состоит из 6 характеристик: «принятие себя» (позитивная оценка себя и своей жизни), «личностный рост», «целенаправленность жизни», «позитивные отношения с другими», «контроль над окружающей средой» (способность эффективно управлять своей жизнью и окружающей средой) и «автономия» (самодетерминация). Это именно те составляющие, которыми должен обладает счастливый человек [2]. Кроме того К.Рифф разработала опросник «Шкала психологического благополучия», который получил широкое распространение.

Вернемся к определению «психологического благополучия». В результате анализа различных исследований, можно заметить, что у него есть множество различных определений: позитивное функционирование личности и интегральный показатель степени направленности личности на реализацию основных компонентов позитивного функционирования человека (К. Рифф); переживание удовлетворенности собственной жизнью (С. А. Минюрова); субъективное ощущение счастья и удовлетворенности жизнью, переживаемое в результате преобладания положительных эмоций над негативными (N. Bradburn); интегральное образование, отражающее удовлетворенность и смысловую

наполненность жизни, принятие себя и окружающего мира, стремление к самореализации (Е. Н. Персиянцева) и многие другие.

Таким образом, можно сделать вывод, что на счастье человека влияет множество факторов – личностные характеристики человека, его межличностные отношения, отношение к себе, его защитные механизмы, доход, состояние здоровья, занятость, досуг, образование и многое другое.

Перейдем к рассмотрению понятий «рефлексивность», «осознанность» и к определению их роли в психологическом благополучии человека.

В психологии рефлексия определяется, как свойство психики отражать свои собственные состояния, отношения, переживания, управлять личностными ценностями (Л.Д. Демина) [1]; особый способ существования человека, его отношения к миру (С.Л. Рубинштейн); обращение индивида к своему внутреннему миру, к своему опыту мышления, деятельности, переживаний, т.е. ко всему, что он видел, слышал, читал, делал, думал, чувствовал и т.д., а также поиск оснований всего этого: как, почему, зачем он так видит, делает, думает, чувствует (В.Г. Богин, Н.Н. Суртаева) [1].

Существует два типа рефлексии – продуктивная и непродуктивная рефлексия. Непродуктивными являются квазирефлексия и интроспекция, а продуктивной является системная рефлексия [3].

Квазирефлексия представляет собой мысленный уход в посторонние размышления – о будущем, о прошлом, о том, что было бы, если бы... Интроспекцию можно определить как самокопание, при котором фокусом внимания человека становится собственное внутреннее переживание. Интроспекция связана со склонностью к руминации («пережевыванию» мыслей), и с неспособностью дистанцироваться от собственных переживаний.

Наиболее продуктивной формой рефлексии является системная рефлексия. Она позволяет человеку самодистанцироваться и взглянуть на себя со стороны. Системная рефлексия является более объемной и многогранной, и именно она позволяет человеку увидеть всю ситуацию взаимодействия во всех аспектах, включая и полюс субъекта, и полюс объекта. Для того чтобы решить какую-то задачу важно увидеть максимальное количество ее элементов. При решении жизненных, экзистенциальных проблем мы часто сталкиваемся с трудностями, потому что не замечаем важного элемента этой проблемы – самого себя.

Из описанной модели вытекает, что именно системная рефлексия оказывает позитивное влияние на человека, поскольку благодаря ей сознание человека направлено как на себя, так и на внешнюю ситуацию. Остальные же виды рефлексии (квазирефлексия, интроспекция) являются психологически неполноценными и приводят к психологически неблагоприятным последствиям направленности сознания на себя [10].

Таким образом, уровень развития рефлексивных процессов играет важную роль в поддержании равновесия между внутренним миром человека и окружающей его средой, что оказывает большое влияние на его психологическое благополучие.

Перейдем к рассмотрению роли осознанности в психологическом благополучии. Осознанность определяют как «внимание, направленное определенным способом, целенаправленно, на текущий момент, безоценочно» [9], или «безоценочное наблюдение за постоянным потоком внешних и внутренних стимулов по мере их появления» [8].

Люди, занимающиеся практиками, направленными на развитие осознанности, отличаются таким аспектом переживания состояния субъективного благополучия, который связан с восприятием собственной жизни с точки зрения её большей насыщенности и осознанности. Таким людям собственная жизнь кажется более интересной, насыщенной, результативной, наполненной различными возможностями для самореализации [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие осознанности благоприятно влияет на навыки саморегуляции, а также улучшает эмоциональное состояние и снижает непродуктивные формы рефлексии (интроспекцию). Личность, развивающая осознанность, отличается большей оптимистичностью, наполненностью жизни позитивными эмоциями, физическим и психологическим благополучием, а также более высокой оценкой своего субъективного благополучия.

Также рассмотрим роль восприятия человеком собственного времени на психологическое благополучие.

Личностям с высоким субъективным благополучием свойственно восприятие времени, связанное с деятельностной и рефлексивной активностью. Они открыты для изменений и готовы разделять интересы других, также им свойственно иметь успех в различных сферах жизни и возможность управлять ходом событий. Людям же с низким уровнем благополучия свойственно восприятие времени, связанное с неуспешностью, пассивностью, дискомфортом, дефицитом у себя ресурсов в будущем [5].

Восприятие времени является характеристикой, которая оказывает значимое влияние на психологическое благополучие. Личности с высоким психологическим благополучием смотрят на время своей жизни с позитивной стороны, считают его наполненным и контролируемым. Их прошлое, настоящее и будущее чаще ассоциируется с активностью, познанием, что предполагает рефлексивную, субъективную активность, изменение себя, открытость другим людям и в целом обеспечивает субъективное благополучие личности. Для тех, кто смотрит на время своей жизни под негативным углом и считает его пустым, неудачным, заданным, характерно более низкое психологическое благополучие. События своей жизни они обычно ассоциируют с негативными эмоциями, при этом не

предпринимают попыток для изменения настоящего, поскольку считают, что не могут его контролировать, а будущее они воспринимают как закрытое для изменений [5].

Итак, в качестве гипотезы выступает утверждение о том, что люди с высоким психологическим благополучием имеют высокий уровень осознанности и рефлексивности.

В исследовании приняли участие 46 студентов высших учебных заведений Томска, обучающиеся на 1 - 6 курсах. Из них 30 респондентов женского пола и 16 респондентов мужского. Средний возраст участников составил $21 \pm 0,22$ год. Участникам было предложено заполнить Google-форму, содержащую в себе анкету с методиками. Участие студентов в исследовании осуществлялось на добровольной основе.

Для исследования психологического благополучия студентов применялись следующие методики: «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина) и «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски. Для оценки уровня рефлексии испытуемых применялся «Дифференциальный тест рефлексивности» - методика, разработанная Д. А. Леонтьевым, Е. Н. Осиным с целью диагностики типа рефлексии. Для определения уровня осознанности испытуемых применялась «Шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни» — Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), авторы К.В. Браун, Р. М. Райан в адаптации А.М. Голубева. Для определения уровня темпоральности применялась методика «Компетентность во времени» - данная шкала - составная часть теста самоактуализации личности (САТ), созданного на базе опросника личностной ориентации (РОІ) Э. Шострем.

Для статистической обработки собранных эмпирических данных были проведены следующие процедуры: 1) описательная статистика (для оценки качества выборки анализировались среднее и стандартное отклонение); 2) корреляционный анализ (был использован коэффициент корреляции Спирмена) применялся для выявления взаимосвязей между исследуемыми показателями. Достоверность различий учитывалась при уровне значимости $p < 0.05$.

В соответствии с описанной выше процедурой статистического анализа были вычислены описательные статистики исследуемых показателей. Таблица 1 содержит описательные статистики для ответов респондентов на вопросы применяемых методик: Шкала удовлетворённости жизнью, Шкала субъективного счастья, Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР): Шкалы системной рефлексии, интроспекции, квазирефлексии, Шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни и Шкала «Компетентность во времени».

Таблица 1 - Описательные статистики

Исследуемые параметры	Среднее	Ст. откл.	Медиана	Мода	Мин.	Маким.
Шкала удовлетворённости жизнью	20,71	6,40	21	Множ ест.	7	34
Шкала субъективного счастья	17,86	4,82	17,5	6	9	27
ДТР: Шкала системная рефлексия	40,28	4,62	40,5	3	28	48
ДТР: Шкала интроспекция	23,82	5,83	25	6	10	36
ДТР: Шкала квазирефлексия	25,43	6,09	27	8	9	35
Шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни	57,17	10,76	57,5	1	30	75
Компетентность во времени	8,39	3,13	8	Множ ест.	2	16

Среднее значение у данной группы респондентов по шкале удовлетворенности жизни соответствует $20,7 \pm 6,4$, что является средним уровнем удовлетворенности жизнью.

По шкале субъективного счастья среднее значение равно $17,8 \pm 4,8$, что соответствует средней оценке субъективного счастья респондентов.

Среднее значение ДТР по шкале системная рефлексия равно $40,28 \pm 4,6$, что соответствует среднему уровню системной рефлексии, среднее значение по шкале интроспекции равно $23,82 \pm 5,83$, что также соответствует среднему уровню и среднее по шкале квазирефлексии равно $25,43 \pm 6,09$, что соответствует среднему уровню данной характеристики.

По шкале оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни среднее значение равно $57,17 \pm 10,76$, что находится в пределах среднего уровня осознанности.

Среднее значение по шкале «Компетентность во времени» равно $8,39 \pm 3,13$, что соответствует среднему значению по данной шкале.

Таблица 2 - Корреляционный анализ

	Шкала удовлетворённости жизнью	Шкала субъективного счастья	ДТР: Шкала системная рефлексия	ДТР: Шкала интроспекция	ДТР: Шкала квазирефлексия	Шкала оценки внимательности и осознанности	Компетентность во времени
Шкала удовлетворённости жизнью	1	0,661	0,308	-0,467	-0,341	0,124	0,659
Шкала субъективного счастья	0,661	1	0,179	-0,506	-0,439	0,201	0,611
ДТР: Шкала системная рефлексия	0,308	0,179	1	-0,103	-0,051	0,006	0,028
ДТР: Шкала интроспекция	-0,467	-0,506	-0,103	1	0,588	-0,459	-0,645
ДТР: Шкала квазирефлексия	-0,341	-0,439	-0,051	0,588	1	-0,477	-0,351
Шкала оценки внимательности и осознанности	0,124	0,201	0,006	-0,459	-0,477	1	0,291
Компетентность во времени	0,659	0,611	0,028	-0,645	-0,351	0,291	1

В таблице 2 представлены результаты корреляционного анализа. Выявлены следующие взаимосвязи: Между шкалой удовлетворенности жизнью обнаружена прямая статистически значимая связь со шкалой субъективного счастья ($r=0,661$) и шкалой «Компетентность во времени» ($r=0,659$). Также между шкалой удовлетворенности жизнью обнаружена обратная статистически значимая связь со шкалой ДТР интроспекция ($r=-0,467$).

Между шкалой субъективного счастья обнаружены отрицательные статистически значимые связи со шкалами ДТР интроспекция ($r=-0,506$) и ДТР квазирефлексия ($r=-0,439$) и положительная связь со шкалой компетентность во времени ($r=0,611$).

Шкала ДТР интроспекция отрицательно коррелирует со шкалами оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни ($r=-0,459$) и компетентность во времени ($r=-0,645$). Также шкала ДТР интроспекция имеет положительную статистически значимую связь со шкалой ДТР квазирефлексия ($r=0,588$).

Также между шкалой оценки внимательности и осознанности и шкалой ДТР квазирефлексия обнаружена отрицательная статистически значимая связь ($r=-0,477$).

Из этого вытекают следующие выводы:

1. Чем счастливее себя чувствует личность, тем меньше у нее развиты непродуктивные формы рефлексии (интроспекция и квазирефлексия).
2. Чем больше человек удовлетворен своей жизнью, тем больше он живет «настоящим» и сильнее ощущает неразрывность прошлого, настоящего и будущего.
3. Чем сильнее развита интроспекция и квазирефлексия, тем ниже уровень осознанности личности.

Резюмируя результаты проведенного исследования можно сделать вывод, что осознанность и рефлексия оказывает влияние на психологическое благополучие. Люди с высоким психологическим благополучием имеют высокий уровень осознанности и рефлексивности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безгина Ю. Б. Современные подходы к пониманию термина "рефлексия" / Ю. Б. Безгина // Альманах современной науки и образования. – 2007. – № 1. – С. 37-41.
2. Лактионова Е. Б. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие / Е. Б. Лактионова, М. Г. Матюшина // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2018. – Т. 26. – С. 77-88.
3. Леонтьев Д. А. Рефлексия "хорошая" и "дурная": от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. – № 4. – С. 110-135.
4. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Д. А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1(155). – С. 14-37.

5. Неяскина Ю. Ю. Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности / Ю. Ю. Неяскина, А. В. Мазуркевич // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2014. – № 1(23). – С. 94-105.
6. Фельдман И. Л. Особенности переживания субъективного благополучия взрослыми, занимающимися духовными практиками / И. Л. Фельдман // Вестник Московского государственного областного университета. – 2018. – № 2. – С. 307-322.
7. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М. : Смысл; Альпина Нон-фикшн, 2011. — 461 с.
8. Baer R.A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review // *Clinical psychology: Science and practice*. 2003. Vol. 10 (2). P. 125—143.
9. Keng S.L., Smoski M.J., Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies // *Clinical psychology review*. 2011. Vol. 3 1(6). P. 1041—1056.
10. Waterman A. S. (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 64. No. 4. P. 678—691.