

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Балашовский институт (филиал)**

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И  
РЕФЛЕКСИИ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы,  
направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое  
образование», профиля «Практическая  
психология образования» психолого-  
педагогического факультета  
Кащеевой Марины Юрьевны

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

О.В. Карина

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и  
психологии, кандидат  
психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

О.В. Карина

(подпись, дата)

**Балашов 2026**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Старший школьный возраст характеризуется поиском себя, своей цели и места в жизни, молодые люди стремятся строить планы, глубже разбираться в себе, своих чувствах, поступках, мыслях, а так же стараются понять внутренний мир других людей. В старшем школьном возрасте происходит социальное, профессиональное и личностное самоопределение, а центральной задачей старших школьников выступает обретение собственной идентичности.

Умение старшего школьника регулировать свое состояние, управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях определяет его успешность в своей собственной жизни, обучении, взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.

Изучение проблемы субъективного благополучия основывается в основном, на двух теориях: гедонистической и эвдемонистической.

Гедонистическая теория базируется на идее достижения удовольствия и избегание неудовольствия, как в физическом, моральном плане, так и связанное с достижением целей и результатов. Э. Динер, ввел в научный обиход термин «субъективное благополучие». состоящее из трех компонентов: субъективная удовлетворенность жизнью, позитивного и негативного аффектов. Они взаимодействуют друг с другом и формируют единый показатель благополучия личности.

Авторы эвдеманистической теории определяют субъективное благополучие как реализацию индивидом собственного потенциала, имеющего возможность становиться субъектом собственной жизни. Основоположник данного направления, психолог Кэрол Д. Рифф определила шесть категорий благополучия: принятие себя, личностный рост, цель в жизни, позитивные отношения к окружающим, освоение окружающей среды, автономия. Автор предполагает, что личность,

обладающая данным набором психологических характеристик, будет функционировать гораздо успешнее, нежели без них.

Исследуя феномен «субъективного благополучия» Р.М. Шамионов называет его эмоционально-оценочным отношением индивида к своей личности и жизни, взаимоотношениям с окружением, с процессами и ситуациями, имеющими весомое для него значение с точки зрения усвоенных смысловых и нормативно-ценностных представлений о «благополучной» внутренней и внешней среде, которое выражается в удовлетворенности ею и в ощущении счастья.

Связь между субъективным благополучием и рефлексией изучается как отечественными так и зарубежными учеными. Так, Дж. Локк, называл рефлексией наблюдением, которому ум подвергает свою деятельность и способы ее проявления.

А. Бузман сформулировал «психологическое» понимание рефлексии как: «всякое перенесение переживания с внешнего мира на самого себя».

Л. С. Выготский рассматривал рефлексией как важнейший элемент развития высших психических функций и связывал ее с процессами осознания и саморегуляции.

По мнению С. Л. Рубинштейна, рефлексия существует два способа существования: непрерывный поток жизни (без рефлексии), когда человек целиком погружен в процесс, не способен занять позицию «вне» него и рефлексивный способ, где рефлексия «приостанавливает» поток жизни, позволяя человеку мысленно выйти за ее пределы и взглянуть на все со стороны.

Изучение рефлексии в концепции А. В. Карпова, по его мнению, должно проходить дифференцировано и базироваться на трех главных модусах: психическое состояние, психический процесс и психическое свойство. Синтез данных трех модусов, характеризующийся их тесной взаимосвязью и взаимодействием, образует качественную определенность и обозначает понятие «рефлексия».

Таким образом, исследование взаимосвязи субъективного благополучия и рефлексии старших школьников актуально в психологии, так как эти понятия связаны с формированием личности в данном возрасте, определяют успешность социализации и адаптации, влияют на эмоциональное состояние.

**Цель исследования:** выявление взаимосвязи субъективного благополучия и рефлексии в старшем школьном возрасте.

**Объект исследования:** субъективное благополучие и рефлексия.

**Предмет исследования:** взаимосвязь субъективного благополучия и рефлексии в старшем школьном возрасте.

**Гипотеза исследования:** предположим, что есть взаимосвязь субъективного благополучия и рефлексии в старшем школьном возрасте.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ понятий «благополучие», «субъективное благополучие», «рефлексия» в научной литературе;
2. Изучить проявления субъективного благополучия и рефлексии в старшем школьном возрасте;
3. Эмпирически доказать наличие взаимосвязи субъективного благополучия и рефлексии в старшем школьном возрасте.
4. Обобщить полученные в ходе исследования результаты и сформулировать выводы.
5. Разработать рекомендательную программу психологического тренинга, направленную на развитие рефлексивных способностей.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы: подходы и концепции зарубежных и отечественных ученых по проблеме благополучия личности (К. Рифф, Н. Бредберн, Э. Динер, Симонов П. В., Р. М. Шамионов, Т. Д. Шевеленкова, и др.); культурно-исторический подход, теория деятельности (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. В. Давыдов, А. В. Запорожец, С. Л. Рубинштейн, В. Д.

Шадриков); подходы к изучению рефлексии (В. И. Слободчиков, И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов, А. В. Карпов, Д. А. Леонтьев и др.).

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовались следующие **методы**:

1. Теоретический анализ, синтез, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы и научных публикаций по теме исследования.
2. Метод наблюдения.
3. Метод анализа и интерпретации полученных данных.
4. Метод статистического изучения связи между явлениями: коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Психодиагностическое исследование и использование следующих **методик**:

1. «Диагностика субъективного благополучия» (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова).
2. Опросник дифференциального типа рефлексии (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин).

**Экспериментальная база исследования:** МБОУ Мучкапская СОШ, Тамбовская область, р.п. Мучкапский. В эксперименте участвовали 30 старшеклассников в возрастных рамках 16-17 лет. При проведении эксперимента учитывались требования Федерального закона «О персональных данных».

**Теоретическая значимость** состоит в том, что на основе анализа научной литературы был обобщен материал по проблеме субъективного благополучия и рефлексии старшеклассников.

**Практическая значимость:** результаты нашего эмпирического исследования могут служить вспомогательным материалом педагога-психолога в работе со старшими школьниками.

**Структура бакалаврской работы:** состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников, приложений.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**В первой главе** нашего исследования представлена проблема взаимосвязи субъективного благополучия и рефлексии в старшем школьном возрасте.

В первой главе нашего исследования были рассмотрены понятия «субъективное благополучие», «рефлексия», дана характеристика старшего школьного возраста.

Благополучие являет собой сложное многогранное понятие, обусловленное совокупностью разнообразных факторов. Изучение данной проблемы уходит своими корнями в различные науки, рассматриваясь в контексте изучения счастья, качества и удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия.

Шамионов Р. М. определяет субъективное благополучие как эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессам, имеющим важное для него значение с точки зрения усвоенных нормативно-ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, выражающееся в удовлетворенности ею, ощущении счастья.

Первым, кто начал изучать рефлекссию с психологической точки зрения стал Дж. Локк. Он называл рефлекссию «размышлениями о своей собственной деятельности внутри себя».

Важным фактором развития личности считал рефлекссию советский психолог, профессор, Б. Г. Ананьев. Он выделял рефлексивные черты характера как особый тип свойств личности, связанных с отношением человека к самому себе. Уверенность в себе и своих силах, скромность, самокритичность и самооценка - такие черты характера можно назвать рефлексивными, без них невозможно представить себе развитую личность.

Старший школьный возраст – это важная ступень в формировании личности человека. Это переход от подросткового возраста к юности.

По мнению И. В. Дубровиной именно в этом возрасте формируются нравственные ценности, мировоззрение, жизненные перспективы и личностные смыслы жизни. Усиливается роль идеала, неразрывно связанного с поиском и пониманием самого себя и своего места в окружающей действительности.

Процесс взросления сопровождается активным развитием рефлексии и тесно связан с субъективным благополучием. Рефлексия позволяет старшему школьнику осознать себя, свой внутренний мир, понять внутренний мир других людей, делает его способным к полноценной саморегуляции. Развитие рефлексии становится необходимым условием для формирования социально активной личности.

**Во второй главе** нашего исследования нами была исследована взаимосвязь субъективного благополучия и рефлексии в старшем школьном возрасте.

Исследование проводилось на базе МБОУ Мучкапская СОШ, Тамбовская область, р.п. Мучкапский. В эксперименте участвовали 30 старшеклассников в возрастных рамках 16-17 лет.

Результаты методики «Дифференциальный тип рефлексии», позволил выявить типы рефлексии преобладающие у испытуемых.

Результаты методики представлены на рисунке 1.

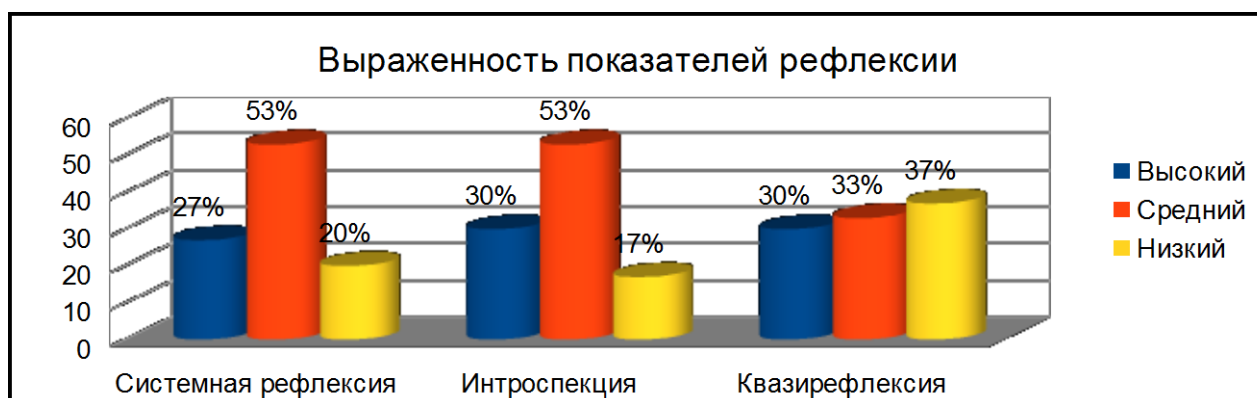


Рисунок 1 - Общие показатели по методике «Дифференцированный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин)

Анализируя результаты методики нами были сделаны выводы о том, что в данной выборке респондентов преобладают средние показатели по шкале системной рефлексии и интроспекции и низкие - по шкале квазирефлексии. Это говорит о стремлении респондентов к пониманию себя, способности анализировать свои действия с учетом сложившихся жизненных ситуаций. Испытуемые фокусируются на своих переживаниях в ситуациях неопределенности и сложных обстоятельствах. Большинство респондентов не склонны уходить в фантазии и размышлять на отвлеченные темы, о посторонних объектах, которые могут быть неактуальными для данной жизненной ситуации.

Результаты методики «Диагностика субъективного благополучия» позволили определить интегральный показатель субъективного благополучия старших школьников и отдельных его компонентов.

Анализируя полученные данные, мы приходим к выводу, что в среднем школьники удовлетворены собой, своей жизнью и различными ее сферами.

Результаты представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 - «Диагностика субъективного благополучия» (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)

Для доказательства гипотезы, а именно выявления взаимосвязи субъективного благополучия и рефлексии в старшем школьном возрасте,

был использован коэффициент ранговой корреляции  $r_s$  Спирмена. В процессе корреляционного анализа была выявлена:

– отрицательная статистически значимая корреляция между показателями эмоционального благополучия и интроспекции (самокопание) ( $r_s = -0,398$ , при  $p \leq 0,05$ ). Чем больше человек заиклен на собственных переживаниях, проблемах и недостатках, тем ниже уровень его эмоционального фона. Человек хуже справляется со стрессовыми ситуациями, испытывает трудности в нахождении радостных моментов, позитива, удовлетворения сфер своей жизни.

– отрицательная статистически значимая корреляция между показателями эго-благополучия и интроспекции (самокопание) ( $r_s = -0.419$ , при  $p \leq 0,05$ ). Чем выше уровень концентрации на негативных переживаниях, тем ниже уровень удовлетворенности собой. То есть если человек постоянно копается в себе, своих мыслях и поступках, то это может отрицательно сказаться на уверенности в себе, недовольстве своим характером, внешностью, может идти в разрез со своими ценностями и предпочтениями.

– отрицательная статистически значимая корреляция между показателями социально-нормативного благополучия и интроспекции (самокопание) ( $r_s = -0.419$ , при  $p \leq 0,05$ ). Чем меньше человек занимается «самокопанием», тем выше у него проявляется соответствие собственной жизни социальным нормам и нравственным ценностям. «Самокопание» отрицательно влияет на социально-нормативное благополучие личности.

– отрицательная статистически значимая корреляция между показателями эго-благополучия и квазирефлексией ( $r_s = -0.387$ , при  $p \leq 0,05$ ). Чем меньше человек погружается в свои фантазии, не относящиеся к актуальной жизненной ситуации, тем выше уровень его самооценки, уверенности в себе и своих силах. Человек живет в соответствии со своими ценностями и установками.

– отрицательная статистически значимая корреляция между показателями субъективного благополучия и интроспекцией (самокопание) ( $r_s = -0.375$ , при  $p \leq 0,05$ ). Чем выше уровень субъективного благополучия, тем меньше склонность к сосредоточению на своих состояниях и каких-либо переживаниях. То есть высокое субъективное благополучие - это удовлетворенность собой, жизненной обстановкой в которой происходит самореализация его личности, а так же различными сферами своей жизни, на основе собственных представлений человека о внутренней и внешней среде в целом.

Таким образом, гипотеза нашего исследования нашла свое подтверждение.

Нами была разработана рекомендательная программа тренинга, направленная на развитие рефлексивных навыков в старшем школьном возрасте.

**Цель:** развитие рефлексивных навыков у старших школьников для повышения уровня их субъективного благополучия.

**Задачи:**

- Обучить навыкам самоанализа и саморефлексии;
- Развить способность осознавать и выражать эмоции;
- Сформировать позитивное отношение к себе и окружающим;
- Повысить уровень осознанности в принятии решений.

**Ожидаемые результаты:**

- Усвоят понятие «рефлексия», осознают ее роль в жизни человека;
- Научатся осознанно анализировать свои действия и эмоции;
- Смогут сформулировать личные ценности и соотносить с ними свои решения;
- Освоят навыки постановки и достижения целей;
- Ощутят рост уверенности в себе и удовлетворенности жизнью.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения теоретических материалов и результатов практических исследований, нами установлен факт актуальности исследования.

Анализ научной литературы позволил определить термин «субъективное благополучие» как интегральное образование, которое включает в себя оценку человеком себя самого и своей жизни в целом. Оно эквивалентно словам «счастье», «оптимизм», «удовлетворенность жизнью».

Исследование проблемы субъективного благополучия основывается в основном, на двух теориях: гедонистической и эвдеманистической. Гедонистическая теория базируется на идее достижения удовольствия и избегание неудовольствия, как в физическом, моральном плане, так и связанное с достижением целей и результатов. Авторы эвдеманистической теории определяют субъективное благополучие как реализацию индивидом собственного потенциала, имеющего возможность становиться субъектом собственной жизни.

Рефлексию мы определили как мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с другими и к другим, своих задач, назначения и т. д

Она включает в себя такие механизмы как самосознание в виде обдумывания своих переживаний, мыслей и ощущений; самопонимание и понимание чувств другого человека; оценка окружающих.

Мы рассмотрели старший школьный возраст, где происходит смена внутренней позиции, а основной направленностью личности становится ориентация в будущее. Он так же сопряжен с формированием самосознания, стремлением к самоутверждению своей независимости, оригинальности. А также умением составлять жизненные планы, искать средства их реализации. Рефлексия, как главное новообразование данного

возраста позволяет осознавать себя, свой внутренний мир, внутренний мир других людей, а так же влияет на субъективное благополучие старших школьников.

Наше эмпирическое исследование было направлено на выявление и анализ взаимосвязи субъективного благополучия и рефлексии в старшем школьном возрасте.

При изучении типа рефлексии, было установлено, что более высокие результаты наблюдаются по шкалам «системная рефлексия» и «интроспекция», а низкие по шкале «квазирефлексия». В общей сложности, школьники стремятся понимать себя, стараются анализировать свои действия с учетом сложившихся жизненных ситуаций, обладают склонностью к осмысленности и самодистанцированию, однако, при неблагоприятных обстоятельствах могут погрузиться в «самокопание» и погружаются в размышления или фантазии о прошлом, будущем или выдуманном сценариях, не имеющих отношения к актуальной жизненной ситуации.

Исследуя «субъективное благополучие», мы установили, что не все школьники удовлетворены собой, своей жизнью и различными ее сферами из-за влияния различных факторов на формирование этого состояния.

Корреляционный анализ, с применением коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена, позволил выявить отрицательные взаимосвязи между дифференцированным типом рефлексии и «субъективным благополучием», а так же его компонентами.

Таким образом, цели нашего исследования достигнуты, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.