УДК 159.9

САНОГЕННАЯ РЕФЛЕКСИЯ МАТЕРЕЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Ушакова Владислава Романовна, кандидат психологических наук, доцент
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, г. Симферополь

Аннотация. Статья посвящена проблеме саногенной рефлексии матерей подростков с разным уровнем психологического благополучия. В исследовании приняли участие 150 школьников различных школ Республики Крым, из них 75 девушек и 75 парней, средний возраст которых 15,6 лет, и 150 матерей подростков, средний возраст составил 40,3 года. Выявлены подростки с высоким, средним и низким уровнями психологического благополучия. Проведен сравнительный анализ степени выраженности рефлексии у матерей подростков с разным уровнем психологического благополучия. Выявлено, что у матерей подростков с высоким и средним уровнями психологического благополучия преобладает средний уровень рефлексивности, у матерей подростков с низким уровнем психологического благополучия – низкий уровень рефлексивности. Определена выраженность саногенного мышления (рефлексии) у матерей подростков с разным уровнем психологического благополучия. Выявлены проявления апеллирующего мышления у матерей подростков с разным уровнем психологического благополучия.

Ключевые слова: рефлексия, саногенная рефлексия, психологическое благополучие, подростки, матери.

SANOGENIC REFLECTION OF MOTHERS OF ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Ushakova Vladislava Romanovna, the candidate of psychological sciences, associate professor
Crimean Engineering and Pedagogical University by Fevzi Yakubova, Simferopol

Abstract. The article is devoted to the problem of sanogenic reflection of mothers of adolescents with different levels of psychological well-being. The study involved 150 schoolchildren from various schools in the Republic of Crimea, of which 75 girls and 75 boys, with an average age of 15.6 years, and 150 mothers of teenagers, with an average age of 40.3 years. Adolescents with high, medium and low levels of psychological well-being were identified. A comparative analysis of the degree of expression of reflection in mothers of adolescents with different levels of psychological well-being was carried out. It was revealed that among mothers of adolescents with high and average levels of psychological well-being, an average level of reflexivity predominates; among mothers of adolescents with a low level of psychological well-being, a low level of reflexivity prevails. The severity of sanogenic thinking (reflection) was determined in mothers of adolescents with different levels of psychological well-being. Manifestations of appealing thinking were revealed in mothers of adolescents with different levels of psychological well-being.

Keywords: reflection, sanogenic reflection, psychological well-being, adolescents, mothers.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальным вопросом современного мира по-прежнему остается вопрос здоровья, как физического, так и психического. Здоровье как многоуровневый конструкт включает взаимосвязь физического, психического и социального благополучия человека. Показатель уровня благополучия личности определяется возможностью человека жизнь насыщенной и полноценной жизнью. Степень удовлетворения физических, психических, в частности, эмоциональных и социальных потребностей свидетельствует о благополучии.

Психологическое благополучие обеспечивает чувство защищенности, безопасности и уверенности в себе, что способствует развитию позитивного отношения к себе, к другим и к миру, построению близких и доверительных отношений с окружающими [6].

Для ощущения психологического благополучия важно уметь анализировать и осознавать свои эмоции, мысли и поступки, выражать эмоции ситуативно, при этом уважая собеседника, контролировать их. Накапливание эмоциональных переживаний в виде обид, гнева, зависти, стыда и вины приводит к ухудшению физического и психоэмоционального состояния, что снижает уровень психологического благополучия [1,4].

Согласно исследованиям Ю.А. Сыченко, психологическое благополучие является составляющим параметром субъективного благополучия, под которым понимается степень удовлетворенности и эмоциональной насыщенности (счастья) жизни [5].

Полюс показателя психологического благополучия обусловлен средовым фактором, а именно семейной системой. Позитивные межличностные отношения, взаимопонимание и доверие являются одними из основных факторов, ведущих к психологическому благополучию детей и подростков [7].

Составляющие психологического благополучия тесно взаимосвязаны и пересекаются со структурными характеристиками саногенной рефлексии. Согласно Ю.М. Орлову, на внешние стимулы человек реагирует посредством ощущений и эмоций. В ходе взаимодействия с людьми в сознании человека формируется образ собеседника, которому присваиваются ожидаемые стили поведения, умозаключения и эмоциональные реакции. В случае неоправданных ожиданий возникают эмоциональные переживания. Осознание, анализ и понимание причинно-следственных связей, наложенных образов и ложных умственных операций и является саногенной рефлексией.

Суть саногенный рефлексии в разграничении эмоциональных реакций Я- внутреннего и Я-внешнего, что позволяет найти внутренние ресурсы для благоприят- ного решения внешних ситуаций. Способности матери анализировать и осознавать свои эмоциональные, когнитивные и поведенческие реакции не только на поступки ре- бенка, а во взаимодействии с окружающим миром, отделять себя от другого человека, могут повлиять на формирование благоприятной среды для развития психологического благополучия ребенка [2].

Качество рефлексии (патогенная или саногенная) матери определяет специфику диадных отношений, а именно стиль отношения матери к ребенку. При преобладании у матери патогенной рефлексии фокус внимания в решении детско-родительских вопросов она направляет на собственные ощущения и переживания, а не на психоэмоциональное состояние ребенка. Такой вид рефлексии является защитным и имеет временный и неконструктивный характер. Привычный способ мышления и реагирования матери лежит в основе стиля родительского отношения, что существенно определяет личностное и психоэмоциональное развитие ребенка [3].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Настоящее эмпирическое исследование проводилось в очном формате на базе МБОУ «Школа-лицей № 3 имени А.С. Макаренко», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 40», МБОУ «Школа-гимназия № 4» и МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 29». В исследовании принимали участие 150 учеников 10-11 классов, из них 75 девушек и 75 парней. Средний возраст составил 15,6 лет. А также 150 ма-

терей данных учеников. Средний возраст составил 40,3 года. Критерием включения для матерей явилось наличие супруга.

С целью определения особенностей проявления саногенной рефлексии матерей подростков с разным уровнем выраженности психологического благополучия, нами был выбран следующий комплекс методик:

1. Шкала психологического благополучия, разработанная К. Риффом, в адаптации Н.Н. Лепешинского.
2. Методика диагностики уровня развития рефлексивности, разработанная А.В. Карповым.
3. Когнитивно-эмотивный тест, разработанный Ю.М. Орловым и С.Н. Морозюком.

Статистическая обработка материалов исследования выполнялась с помощью компьютерного пакета статистических программ Statistica 22.0. Определение различий по показателям психологического благополучия у подростков, а также проявлений рефлексивности и саногенной рефлексивности у матерей, осуществлялось при помощи U-критерия Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Выявлено, что у 22,7% подростков диагностируется высокий уровень психологического благополучия. Школьники более эмоционально стабильны, им легко дается построение отношений с окружающими, уважительно относятся к себе и другим. У подростков адекватная самооценка, они ответственны, задаются вопросами саморазвития и удовлетворены своей жизнью.

У 46,7% школьников преобладает средний уровень выраженности психологического благополучия. Подростки хоть и ощущают себя достаточно комфортно, однако испытывают сложности в построении отношений с окружающими. Для них определяющим их поведение являются мнение и оценка окружающих. В свою очередь постановка целей на будущее и личностный рост менее значимы и актуальны. Старшеклассники берут на себя ответственность за принятие решения.

У 30,6% подростков доминирует низкий уровень психологического благополучия. Они ничем не заинтересованы, жизнь воспринимается пресной и унылой. Им сложно организовать свою жизнь, считают, что не в состоянии ее контролировать. Их жизнью руководят обстоятельства и условия.

У матерей подростков с высоким уровнем психологического благополучия показатель рефлексивности находится на среднем уровне (6,9±2,3). Матери осознают свои мысли и чувства в ситуациях, которые вызывают внутренний дискомфорт. Однако в стрессовых ситуациях им понадобится помощь близких людей или специалиста. Матери склонны обдумывать, анализировать, взвешивать все за и против, прежде чем действовать, однако анализ осуществляется поверхностно и на нерегулярной основе. Отметим, что у 70,6% матерей средний уровень рефлексивности и у 29,4% матерей высокий уровень рефлексивности.

У матерей старшеклассников со средним уровнем психологического благополучия показатель рефлексивности находится на среднем уровне (4,5±1,2). Матери способны анализировать свои действия и других людей, в большинстве случаев могут отбросить все эмоции в отношении ситуаций и обдуманно принять решение. У 60% матерей диагностируется средний уровень рефлексивности и у 40% матерей низкий уровень рефлексивности

У матерей подростков с низким уровнем психологического благополучия показатель рефлексивности находится на низком уровне (3,4±0,9). У них затруднен анализ внутренних и внешних процессов, сложно абстрагироваться от эмоционально насыщенных ситуаций, а также негативных. Матери характеризуются низким уровнем осознания своих потребностей и чувств, затруднено умение формулировать свои мысли. У 73,9% матерей диагностируется низкий уровень рефлексивности и у 26,1% матерей средний уровень рефлексивности.

С помощью U-критерия Манна-Уитни выявлены статистически достоверные различия между матерями подростков с высоким уровнем психологического благополучия и матерями подростков со средним уровнем благополучия (U=812, при $p \leq 0,05$), и матерями подростков с низким уровнем психологического благополучия (U=551, при $p \leq 0,01$).

У матерей подростков с высоким уровнем психологического благополучия показатель саногенной рефлексии имеет высокое значение (14,5±3,4). Матери переосмысливают и переоценивают собственные убеждения, меняют их, что способствует их развитию. Трансформация привычных моделей поведения оказывает благоприятное воздействие на личностный рост женщин. Осознание и анализ собственных ожиданий в отношении другого человека позволяет уменьшить чувство обиды и по-иному взглянуть на партнера по общению.

У матерей старшеклассников со средним уровнем психологического благополучия показатель саногенной рефлексии ниже, но на высоком уровне (12,2±2,8). Матери стараются принимать людей такими, какие они есть, без ожиданий и оценки. Они с помощью анализа своего эмоционального состояния и причин возникновения обиды, зависти, стыда отделяют собеседника как личность от его поступков и отслеживают процесс сравнения себя с другими.

У матерей подростков с низким уровнем психологического благополучия показатель саногенной рефлексии низкий (8,3±1,7). Женщины испытывают затруднение при анализе возникающих эмоций в ходе взаимодействия с другими людьми и понимании причин их возникновения. Часто бессознательно прокручивают в голове неприятные ситуации и эмоции, в частности, обиду, зависть и стыд. Могут длительное время помнить обидные ситуации и негативно относиться к самому обидчику. Основными защитными механизмами психики являются проекция и агрессия на других.

С помощью U-критерия Манна-Уитни выявлены статистически достоверные различия между матерями подростков с высоким уровнем психологического благополучия и матерями подростков с низким уровнем благополучия (U=542, при $p \leq 0,01$), а также между матерями подростков со средним уровнем благополучия и матерями подростков с низким уровнем психологического благополучия (U=705, при $p \leq 0,05$).

Важно отметить, что у матерей подростков с низким уровнем психологического благополучия показатель апеллирующего мышления наиболее высокий (11,3±2,3), в отличие от матерей подростков с высоким (3,1±1,1; U=538, при $p \leq 0,01$) и средним уровнем психологического благополучия (4,2±1,1; U=545, при $p \leq 0,01$), что свидетель- ствует о том, что женщины в решении спорных и конфликтных ситуаций приглашают третье авторитетное лицо для урегулирования вопроса. Посредством вовлечения по- средника женщины передают ему ответственность за свои эмоциональные реакции и решение проблемы. Предпочитаемые пути решения вопроса – убеждение другого, дав- ление на человека, вызывая у него чувство вины/стыда.

ВЫВОДЫ

Таким образом, четверть подростков с высоким уровень психологического благополучия характеризуются адекватной оценкой себя, принятием себя и окружающих людей, эмоциональной контактностью, выстраиванием позитивных отношений с людьми, проявлением ответственности за свое поведение. Матери подростков склонны анализировать, как свои мысли и чувства, так и ожидания в отношении различных си- туаций и людей. При анализе акцентируют внимание непосредственно на своих ощу- щениях, разбирая возможные причины. Могут обратиться за помощью к близким лю- дям и специалистам. Осознание своих убеждений и привычных паттернов поведения способствует их изменению, что приводит к развитию и росту матерей.

Большинство подростков со средним уровнем психологического благополучия важна оценка их со стороны других людей, в связи с чем настороженно относятся к людям, что приводит к возникновению трудностей при взаимодействии с окружающи- ми. Матери подростков склонны к анализу, как своих эмоций, мыслей и поведения, так и других людей, что позволяет им отделить эмоции от самой ситуации для принятия решения, а также личность человека от его поступков.

Подростки с низким уровнем психологического благополучия испытывают затруднения в организации своей жизни, контроле над своими реакциями, ответственность за происходящее перекладывают на других людей или обстоятельства. Обедненный круг интересов, отсутствуют планы на будущее, жизнь воспринимается как безликая и скучная. Матери застревают на негативных событиях и эмоциях, испытывают трудности в анализе и осознании собственных эмоций, мыслей и поведения. Предпочитают привлекать третье лицо, которое своей авторитетностью защитит их и решит спорный вопрос.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Борисов Г. И. Подходы к изучению психологического благополучия. DOI: 10.15826/B 978-5-7996-3101-7 // Психология образования: современный вектор развития : монография. Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. С. 157–174.

2. Кузнецова Е. С., Морозюк С. Н. Взаимосвязь рефлексии и защитной рефлексии матери, воспитывающей ребенка-дошкольника // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Том 8, № 2А. С. 147–152.

3. Морозюк С. Н., Морозюк Ю. В., Кузнецова Е. С. Патогенная рефлексия матери как фактор неблагополучия в детско-родительских отношениях. DOI: 10.24412/1997-9657-2022-1109-48-55 // Современное дошкольное образование. 2022. № 1 (109). С. 48–55.

4. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник Пермского государственного гуманитарно- педагогического университета. Серия № 1 : Психологические и педагогические науки. 2015. № 1. С. 28– 36.

5. Сыченко Ю. А. Психологическое благополучие как личностный предиктор субъективного благополучия // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы : материалы Всероссийского психологического форума. 28–30 сентября 2022 года, Екатеринбург : в 2 т. Том 1. Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2022. С. 793–796.

6. Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Мир науки. Педагогика и психология. 2016. Том 4, № 6. URL: http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf.

7. Nikolaou E. N., Papavasileiou V., Stamatis P. J. Students' views on the psychological well-being of preschool children // Contemporary Challenges in Education: Paradoxes and Illuminations. Münster : Waxmann Verlag GmbH, 2023. P. 313–323.

REFERENCES

1. Borisov G. I. (2020), "Approaches to the study of psychological well-being", *Educational psychology: modern vector of development, monograph*, Ural University Publishing House, Ekaterinburg, pp. 157–174, DOI: 10.15826/B 978 5 7996 3101 7.

2. Kuznecova E. S., Morozyuk S. N. (2019), “The relationship between reflection and protective reflection of a mother raising a preschool child”, *Psychology. Historical-critical reviews and modern research*, Vol. 8, No. 2A, pp. 147–152.

3. Morozyuk S. N., Morozyuk YU. V., Kuznecova E. S. (2022), “Pathogenic reflection of the mother as a factor of trouble in parent-child relationships”, *Modern preschool education*, Vol 1 (109), pp. 48–55, DOI: 10.24412/1997-9657-2022-1109-48-55.

4. Orlova D. G. (2015), “Psychological and subjective well-being: definition, structure, research (review of modern sources)”, *Bulletin of the Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Series No. 1. Psychological and pedagogical sciences*, Vol. 1, pp. 28–36.

5. Sychenko YU. A. (2022), “Psychological well-being as a personal predictor of subjective well-being”, *Psychology today: current research and prospects, Materials of the All-Russian Psychological Forum*, In 2 parts, Ekaterinburg, pp. 793–796.

6. Fomina O. O. (2016), “Personal well-being: problems and approaches to research in domestic psychology”, *World of Science. Pedagogy and psychology*, Vol. 4, No. 6, http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf.

7. Nikolaou E. N., Papavasileiou V., Stamatis P. J. (2023), “Students’ views on the psychological well-being of preschool children”, *Contemporary Challenges in Education, Paradoxes and Illuminations*, Waxmann Verlag GmbH, Münster, pp. 313–323.

Контактная информация: vladislava.psyhologist@gmail.com

Поступила в редакцию 12.12.2023.
Принята к публикации 25.12.2023.