

На правах рукописи



БУЛКИНА Наталья Анатольевна

**САМОРЕФЛЕКСИЯ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК ФАКТОР
СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

**5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии
(психологические науки)**

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ростов-на-Дону-2024

**Работа выполнена в федеральном государственном автономном
образовательном учреждении высшего образования
«Южный федеральный университет»**

Научный руководитель – кандидат биологических наук, доцент
Васильева Ольга Семеновна

Официальные оппоненты: Шамионов Раиль Мунирович
доктор психологических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследо-
вательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского» (г. Саратов), ка-
федра социальной психологии образования и
развития, заведующий;

Никитина Елена Альфредовна
кандидат психологических наук,
ФГБУН Институт психологии Российской ака-
демии наук (г. Москва), лаборатория психоло-
гии развития субъекта в нормальных и пост-
травматических состояниях, старший научный
сотрудник

Ведущая организация – **ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государ-
ственный университет» (г. Санкт-Петербург)**

Защита состоится «28» ноября 2024 г. в 12.30 часов на заседании объеди-
ненного диссертационного совета 99.2.081.02, созданного на базе ФГБОУ ВО
«Донской государственный технический университет» и ГБОУ ВО РК «Крым-
ский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова» по адресу: г.
Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, д. 1, корп. 1, ауд. 1-252.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО
«Донской государственный технический университет» по адресу: 344003, г. Рос-
тов-на-Дону, пл. Гагарина, д. 1, корп. 7, ауд. 7-104; <https://donstu.ru/>; в библиотеке
и на сайте ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет
имени Февзи Якубова» по адресу: 295015, Республика Крым, г. Симферополь,
пер. Учебный, д. 8, корп. 3; <https://kipu-rc.ru/>

Автореферат разослан «25» октября 2024 г.

**Ученый секретарь
диссертационного совета**



**Пищик
Влада Игоревна**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Снижение рождаемости и увеличение продолжительности жизни, зафиксированное на всех континентах, привели к старению населения нашей планеты. В настоящее время наука рассматривает старость не как запрограммированное дряхление организма, а как важный этап развития. В российском обществе существует потребность получения новых объективных знаний о субъективном благополучии в пожилом возрасте, факторах, способствующих его оптимизации и коррекции. Эд Динер операционализировал понятие субъективного благополучия (subjective well-being, SWB) как аналог счастья, представив в виде двухкомпонентного конструкта – когнитивных оценок жизни (когнитивное благополучие) и аффективных реакций или эмоционального опыта индивида (гедонистическое благополучие).

Научный интерес представляет поиск и изучение источников для повышения субъективного благополучия в пожилом возрасте. Одним из таких источников является творческая активность, означающая вовлеченность людей в различные виды творчества. Психологическая наука определяет творчество исходя из критериев новизны, оригинальности, эффективности, полезности (Л.С. Выготский, Я.А. Пономарев, M. Runco, G. Corazza). Дж. Гилфорд обозначил творчество как чувствительность к проблемам. Творческая активность в пожилом возрасте благотворна, она помогает пожилым людям замедлить старение мозга, предотвратить невропатологию слабоумия (S. McFadden, A. Basting), испытать личностный рост, обрести смысл, принять конечность бытия. Как предиктор психического и физического здоровья, творческая активность повышает продуктивность, улучшает адаптацию к физическим, психологическим и социальным изменениям, происходящим в пожилом возрасте.

Для исследования творческой активности обычно используют интервью, шкалы самоотчета (M. Forgeard, J. Kaufman), рефлексивные оценки творческого поведения. Рефлексия, как форма психической деятельности, означает осмысление своих действий и убеждений. Рефлексию необходимо разделять как метод психологического исследования и как предмет, имеющий собственные экспериментальные и диагностические средства изучения (А.В. Карпов, И.М. Скитяева). В психологической науке условно различают интерпсихическую и интрапсихическую рефлексии. Первая понимается как способность к пониманию психики других людей, механизмы проекции, идентификации, эмпатии. Вторая связана со способностью к восприятию и анализу содержания своей психики. Интрапсихическую рефлексию, направленную на себя, также называют личностной рефлексией или саморефлексией – механизмом, участвующим в работе самосознания, дающим возможность человеку познавать собственную личность, выявлять, оценивать, принимать ресурсы своего внутреннего мира. Саморефлексия в контексте творчества человека представляет преобразование в творческой деятельности переосмысленного содержания сознания (И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов), обеспечивая смысловую организацию творчества, а также самореализацию и саморазвитие личности в творческой деятельности (И.Н. Семенов). В настоящем исследовании

саморефлексия используется как метод (от греч. *methodos* – путь, способ исследования и достижения определенных результатов) для изучения творческой активности и субъективного творческого уровня у лиц пожилого возраста.

Наблюдения показывают, пожилые люди, в чьей повседневной жизни есть место творческой активности, счастливы и удовлетворены жизнью. Состояние удовольствия, увлеченности, воодушевления, возникающее в процессе творчества, может быть тесно связано с субъективным благополучием. Природа этого опосредованного взаимодействия полностью не изучена, в связи с этим исследование данного феномена представляется своевременным.

Степень разработанности проблемы исследования. С вопросами старения связаны работы зарубежных ученых: П. Балтеса, Ш. Бюлер, Л. Карстенсен, Б. Нейгартен, Р. Пека, К. Роджерса, Л. Торнстама, К. Финча, Р. Хэйвигхерста и российских ученых В.Д. Альперовича, Л.И. Анциферовой, М.В. Ермолаевой, О.В. Красновой, Т.Д. Марцинковской, Е.А. Никитиной, О.Ю. Стрижицкой, Д.И. Фельдштейна, В.В. Фролькиса, Н.Ф. Шахматова, Р.С. Яцемирской и др.

Р. Хэйвигхерст (R. Havighurst) более полувека назад ввел в геронтопсихологию понятие «*successful aging*» (успешное старение), ставшее самой популярной парадигмой развития в поздних возрастах, о чем свидетельствует количество аналогов термина: активное, продуктивное, здоровое, позитивное, гармоничное, счастливое и др.

В изучение субъективного благополучия внесли вклад зарубежные ученые М. Аргайл, Э. Динер, Д. Канеман, Р. Лукас, Р. Райен, К. Рифф, М. Селигман, Ф. Фельдман, Д. Хайброн, М. Чиксентмихайи, а также российские ученые Л.В. Куликов, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, П.П. Фесенко, Р.М. Шамионов и др. Исследования субъективного благополучия продолжаются.

Изучению структуры творчества, взаимосвязи творчества с развитием человеческой личности посвящены работы Д.Б. Богоявленской, Л.С. Выготского, Д. Гилфорда, Л.А. Дикой, Н.А. Ермак, Е.П. Ильина, Я.А. Пономарева, А. Пуанкаре, М. Ранко, Р. Ричардс, Д. Симонтона, Э. Торренса, П.К. Энгельмейера и др.

Концепт творчества многогранный, подходы к его изучению сложились с позиций четырех «П»: *продукта* (результата) творческой деятельности; *процесса*; *персоны* (личности творца); *пресса* (позитивного или негативного влияния среды) (M. Runco, D. Kim). Принято разделять творчество гениев (Big Creativity) и творчество большинства людей (little-c) (R. Beghetto, J. Kaufman, D. Simonton). Исследователи подчеркивают значение флюидного интеллекта для творчества, однако этот вид интеллекта начинает снижаться у человека со школьного возраста (K. Kim). Несмотря на неуклонное снижение флюидного интеллекта, занятия творчеством могут быть доступны человеку в пожилом возрасте. Творческая активность способствует наполнению жизни смыслом, приносит положительные эмоции, поддерживает жизнестойкость пожилых людей. Российские исследователи В.Д. Альперович, Н.Ф. Шахматов считали творческую активность в пожилом возрасте важным фактором, способным предотвратить возрастную деградацию личности. Н.А. Ермак отмечает влияние творческой деятельности на благополучие в пожилом возрасте. М.В. Ермолаева и Д.В. Лубовский называют творческую

активность в пожилом возрасте важным механизмом сохранения его субъектности. Опираясь на положения культурно-исторического подхода Л.С. Выготского, теории деятельности и активности, мы подходим к субъекту как личности активной, способной влиять на свое субъективное благополучие посредством творческой активности.

Рефлексию изучали Л.С. Выготский, А.В. Карпов, А.Н. Леонтьев, Я.А. Пономарев, А.В. Растянников, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, М.А. Холодная, В.Д. Шадриков, связывая процесс рефлексии с индивидуально-психологическими особенностями личности, работой сознания и подсознания, реализацией личностных функций. Роль рефлексии в творчестве обоснована в исследованиях Н.Г. Алексева, Е.П. Варламовой, Я.А. Пономарева, И.Н. Семенова, Е.Б. Старовойтенко, С.Ю. Степанова и др.

Анализ литературы по проблеме исследования показал: творчество и повседневная творческая активность полезны для здоровья и субъективного благополучия в пожилом возрасте. Индивидуальные суждения людей о собственной творческой активности и творческом уровне могут не совпадать с экспертными оценками по причине отсутствия заметного творческого продукта или невозможности подвергнуть продукт внешней проверке в отношении его новизны или полезности, однако представляют научный интерес (M. Batey, D.J. Hughes). В рамках данной работы для исследования самооценок творческого уровня респондентов вводится понятие субъективного уровня творчества как интегрального показателя самооценок доменного и общего творческого уровня.

Цель исследования – изучение саморефлексии творческой активности как фактора субъективного благополучия в пожилом возрасте.

Объект исследования – субъективное благополучие пожилых людей.

Предмет исследования – саморефлексия творческой активности в пожилом возрасте.

Гипотезы исследования.

1. Пожилые люди с разным уровнем саморефлексии творческой активности могут различаться по уровню субъективного благополучия.

2. Самооценки уровня творческой активности и субъективного уровня творчества могут быть связаны с субъективным благополучием пожилых людей, а также его компонентами – когнитивным и гедонистическим благополучием.

3. У пожилых людей с высшим образованием и у пожилых людей со средним образованием уровни субъективного благополучия, а также самооценки творческой активности и творческого уровня могут различаться.

Задачи исследования:

Теоретические

1. На основе субъектно-деятельностного подхода изучить особенности субъективного благополучия и творческой активности у пожилых людей.

2. Дать описание психологического механизма саморефлексии как метода оценки творческой активности и творческого уровня респондентов.

3. Сделать психологический анализ феномена счастья как аналога субъективного благополучия.

4. Проанализировать феномены творчества, повседневного творчества, дать характеристику психологическому состоянию, связанному с творческим процессом.

Методические

5. С целью изучения творческой активности как фактора субъективного благополучия в пожилом возрасте разработать программу исследования.

6. Составить диагностический пакет исследования.

Эмпирические

7. Изучить уровни субъективного благополучия, самооценки творческой активности и творческого уровня респондентов.

8. Исследовать понимание пожилыми людьми дефиниций счастья и творчества.

9. Изучить взаимосвязь показателей субъективного, когнитивного, гедонистического благополучия пожилых людей с самооценками творческой активности и субъективного уровня творчества.

10. Провести сравнительное исследование показателей благополучия, самооценок творческой активности, субъективного уровня творчества с демографическими переменными.

Теоретико-методологической основой исследования являются: субъектно-деятельностный подход (А.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, И.Н. Семенов); концептуальные подходы к феномену субъективного благополучия Э. Динера, Д. Канемана, Д.А. Леонтьева, М. Селигмана, Р.М. Шамионова; представления о старости как о закономерном этапе в жизни (В.Д. Альперович, Ш. Бюлер, Н.Ф. Шахматов); теории старения П. Балтеса, И.В. Давыдовского, Р. Хэвигхерста, Н.Ф. Шахматова; социально-эмоциональная теория Л. Карстенсен; теория геротрансцендентности (Л. Торнстам, О.Ю. Стрижицкая); концепция психопрофилактики старения М.В. Ермолаевой; психология позитивного старения О.Ю. Стрижицкой; подходы к феномену творчества: как созидательной деятельности (Л.С. Выготский, Я.А. Пономарев, С. Walia); как процессу самореализации и самоактуализации (А. Маслоу); универсальному конструкту (К. Роджерс); состоянию потока (М. Чиксентмихайи); актуальные работы по теме рефлексии и саморефлексии (Е.П. Варламова, А.В. Карпов, Я.А. Пономарев, И.Н. Семенов, И.М. Скитяева, Е.Б. Старовойтенко, С.Ю. Степанов).

Этапы исследования. Первый этап (2019-2020 гг.) – подбор и теоретический анализ литературы по проблеме исследования, изучение методологических подходов, формулирование цели, задач, гипотез исследования. Второй этап (2020-2021 гг.) – подбор методик и разработка психодиагностического инструментария, формирование дизайна эмпирического исследования. Третий этап (2021-2023 гг.) – проведение эмпирического исследования, математическая обработка данных, анализ и интерпретация полученных результатов, оформление диссертационной работы.

Методы и методики исследования. Для реализации поставленной цели исследования и проверки выдвинутых гипотез использовались теоретические и эмпирические методы исследования: анализ современных психологических теорий и

подходов по изучаемой проблеме, методы сбора и анализа эмпирических данных, среди которых интервью, анкетирование, контент-анализ, математические методы статистической обработки полученных результатов, качественный метод интерпретации данных.

В эмпирической части исследования методический инструментарий составили следующие психодиагностические методики: авторские анкеты, Индекс удовлетворенности жизнью (Life Satisfaction Index), адаптация Н.В. Паниной; Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale), адаптация Д.А. Леонтьева; Шкала субъективного счастья С. Любомирски, Х. Леппер в адаптации Д.А. Леонтьева, Лестница счастья (Cantril ladder scale).

Понимание пожилыми людьми дефиниций творчества и счастья исследовалось при помощи контент-анализа ответов респондентов на вопросы: «Что такое счастье?» «Что такое творчество?».

Для получения представлений о творческом уровне и творческой активности пожилых людей использовался метод саморефлексии и шкалы самооценок. Изучение самооценок творческой активности и творческого уровня пожилых людей происходило с опорой на принципы активности, процесса и убежденности, составляющие основу рефлексивных оценок творческого уровня и творческой активности.

Для изучения субъективного творческого уровня респондентов применялась авторская методика. Пожилым людям задавали вопрос, как часто за последние 12 месяцев они проявляли творческую активность; просили указать, какими видами творчества они занимались. Затем участникам исследования предлагалось оценить свой творческий уровень в указанных доменах. Для оценки своего творческого уровня в целом, участники исследования отвечали на вопрос: «Принимая во внимание все обстоятельства, скажите, на сколько процентов условно Вы ощущаете себя творческим человеком?» Интегральная оценка доменного и общего творческого уровня составила субъективный уровень творчества.

При проведении исследования фиксировались данные о возрасте, половой принадлежности, образовании, семейном положении, социальном статусе (работающий/неработающий), творческой и досуговой деятельности, других видах активности испытуемых.

Анализ эмпирических данных осуществлялся с помощью методов математической статистики: первичная описательная статистика; непараметрические методы сравнения (критерий суммы рангов Уилкоксона для несвязанных выборок, t-критерий Уэлча, критерий Краскела-Уоллиса, критерий согласия Пирсона); корреляционный анализ. Статистическая обработка эмпирических данных производилась с помощью программы R версии 4.0.2 с дополнительными пакетами gcompanion, PMCMRplus.

Эмпирическую базу исследования составили пожилые люди, проживающие в г. Ростов-на-Дону, в количестве 202 человека, из которых 124 женщины и 78 мужчин. Возраст респондентов варьировался от 60 до 90 лет, средний возраст участников исследования составил 68,8 лет.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обусловлена логикой научных подходов к проблеме исследования, методологических положений, обзором большого объема зарубежных и отечественных работ по заявленной проблеме; надежными и валидными психодиагностическими методиками исследования; корректными методами математической статистики; репрезентативной выборкой, апробацией материалов в психологическом центре, общественных и образовательных организациях г. Ростова-на-Дону.

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна. Представлен анализ повседневной творческой активности пожилых людей, часто имеющей субъективную значимость и затрагивающую творческие домены, не определенные в институциональных терминах. Для исследования творческой активности в пожилом возрасте предложены субъективный подход, метод саморефлексии, шкалы самоотчета. Дополнены представления о понимании пожилыми людьми дефиниции счастья (как удовлетворенности жизнью и ее значимыми сферами – здоровьем, материальным достатком, семейным благополучием, поддержкой близких людей) и дефиниции творчества (как созидательной, интересной деятельности, приносящей удовлетворение).

В рамках методологии исследования предложено и обосновано использование термина «творчество» как состояния, включающего в себя удовольствие, осмысленность, интерес и расширяющего представления об эмоциональном благополучии. Для изучения самооценок творческой активности и творческого уровня пожилых людей введено понятие субъективного уровня творчества – интегрального показателя самооценок доменного и общего творческого уровня. В рамках данного исследования разработана авторская методика измерения субъективного уровня творчества.

В результате эмпирического исследования выявлены более высокие показатели по шкалам благополучия в группе респондентов, оценивающих себя как творческих. Впервые выявлена средняя положительная взаимосвязь самооценок творческого уровня и творческой активности с различными видами благополучия у пожилых людей. Выявлены более высокие показатели по шкалам благополучия, творческой активности, субъективного уровня творчества у пожилых респондентов с высшим образованием. В нетворческой группе у активных респондентов выявлен более высокий уровень субъективного благополучия.

Теоретическая значимость исследования. Дополнены существующие теоретические представления о саморефлексии творческой активности как факторе субъективного благополучия в пожилом возрасте. Проведен анализ специфики субъективного благополучия и творческой активности у пожилых людей. Расширены представления о понимании пожилыми людьми дефиниций счастья и творчества. Получены новые данные о наличии связи между рефлексивными оценками творческой активности, субъективного уровня творчества и субъективным, когнитивным, гедонистическим благополучием у пожилых людей, что позволяет обозначить новые подходы к поддержанию и коррекции субъективного благополучия пожилых людей. Материалы диссертации позволяют прогнозировать субъек-

ективную оценку благополучия пожилого человека через анализ каждодневных действий в виде творческой активности.

Практическая значимость исследования. Диссертационные материалы могут быть востребованы для разработки психолого-педагогических подходов к изучению субъективного благополучия и творческой активности пожилых людей в рамках высшего и последиplomного профессионального образования, включены в программу учебных курсов и спецкурсов по общей психологии, психологии творчества, психологии здоровья и благополучия личности. Материалы диссертационного исследования могут найти применение в работе социально-психологических служб, включены в программы психологического сопровождения лиц пожилого возраста.

Положения, выносимые на защиту.

1. Пожилые люди с разным уровнем творческой активности различаются по уровню субъективного благополучия. В группе респондентов, оценивающих себя как творческих, уровень когнитивного, гедонистического и субъективного благополучия будет выше, чем в группе респондентов, оценивших себя как не творческих.

2. Самооценки творческой активности и субъективного уровня творчества (интегральной оценки доменного и общего творческого уровня), полученные методом саморефлексии, связаны с субъективным, когнитивным и гедонистическим благополучием пожилых людей.

3. У пожилых респондентов показатели когнитивного, гедонистического, субъективного благополучия, творческой активности и субъективного уровня творчества не зависят от демографических переменных, за исключением образования: показатели благополучия и самооценки творческой активности и творческого уровня значимо выше у респондентов, имеющих высшее образование.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы диссертационного исследования рассматривались на заседаниях кафедры общей и педагогической психологии Академии психологии и педагогики Южного федерального университета (Ростов-на-Дону, 2023-2024). Результаты работы были представлены на: IV Всероссийском научно-образовательном форуме «Миссия университетского педагогического образования в XXI веке» (Ростов-на-Дону, 2022); III Всероссийской научно-практической конференции «Теоретические и практические проблемы организационной психологии» (Ростов-на-Дону, 2017); V Всероссийской научно-практической конференции «Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация» (Ростов-на-Дону, 2017); XLVI научной конференции преподавателей, аспирантов и студентов Академии психологии и педагогики Южного федерального университета «Неделя науки» (Ростов-на-Дону, 2018).

Материалы исследования нашли применение в деятельности Южного федерального университета (Ростов-на-Дону), Медико-психологического центра «Люмос» (Ростов-на-Дону), Ростовской-на-Дону городской организации Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов.

Публикации. Результаты исследования отражены в 11 публикациях, общим авторским объемом 6,5 п.л., среди которых 1 работа – в издании, входящем в базы данных международных индексов научного цитирования Scopus и Web of Science; 7 работ – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения; трех глав; заключения, в котором изложены основные выводы, даны практические рекомендации и представлены перспективы дальнейшего исследования проблемы; списка цитируемой литературы, включающего 100 источников на русском языке и 360 источников на английском языке. В работу вошли 23 рисунка, 16 таблиц, 10 приложений. Объем основного текста диссертации составляет 182 страницы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во Введении дается обоснование актуальности, научной новизны, теоретической и практической значимости исследования; излагаются цели, задачи, объект, предмет и методы исследования; положения, выносимые на защиту; теоретико-методологическая база исследования, сведения об апробации и внедрении результатов.

В первой главе «Субъективное благополучие и старение как психологические феномены» дается теоретический обзор основных научных представлений о феноменах субъективного благополучия и старения, исследуется взаимосвязь понятий «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «счастье». Э. Динер представил конструкт «субъективное благополучие» как научный аналог счастья, состоящий из аффективных реакций и когнитивных оценок жизни. Представлены различные теории, концепции, модели субъективного благополучия, счастья, удовлетворенности жизнью, научные подходы к их пониманию, а также предикторы, корреляты, детерминанты данных феноменов. В результате анализа литературы сделан вывод, что конструкт *благополучие* размыт, (Д.А. Леонтьев), а термины «благополучие», «счастье», «удовлетворенность жизнью», «процветание» хотя используются как взаимозаменяемые (R.A. Easterlin), отличаются по своим характеристикам (W. Tov).

В данной работе субъективное благополучие определяется как категория феноменов, включающая различные эмоциональные реакции индивида, когнитивные оценки и суждения о собственной жизни в целом и ее отдельных доменах. Удовлетворенность жизнью – другое название когнитивного компонента субъективного благополучия. Счастье – динамическое образование и эквивалент субъективного благополучия.

Далее рассматриваются теоретико-методологические подходы к изучению старения. Успешное старение – популярная современная парадигма развития в поздних возрастах, его главными факторами являются физическое функционирование (отсутствие инвалидности), когнитивное функционирование, социальная вовлеченность, удовлетворенность жизнью или субъективное благополучие

(О.Ю. Стрижицкая, А. Hartley). Фактическая доля пожилого населения, соответствующая критериям успешного старения, составляет в среднем 26,0% (Т.Д. Cosco). В настоящее время разногласия в научной среде сохраняются, дискуссия об успешном старении, начатая более полувека назад, продолжается, что свидетельствует о ее актуальности.

Разбираются факторы, корреляты и предикторы успешного старения. В разное время таковыми были признаны: долголетие, субъективное благополучие, семья, социальная активность, экономическая независимость, способность к позитивной адаптации, здоровье, баланс между стремлениями и достижениями (Н. Moody) физическая и психическая независимость (D. Wozniak, D. Jopp), личностный смысл (В. Kibret, J. Tareke), самоактуализация (О.Ю. Стрижицкая), интеллект (R. Fernandez-Ballesteros García). По своим характеристикам успешное старение тесно связано с субъективным благополучием (N. Peterson, P. Martin).

По мере роста стареющего населения все большее значение приобретает благополучие пожилых людей (S. Kitayama). Несмотря на физическое снижение, связанное с возрастом, индивидуальные различия в способности к саморегуляции, пожилые люди сохраняют достаточно высокий уровень субъективного благополучия (D. Blanchflower, A. Oswald), как показатель успешной адаптации и самостабилизации (С. Roeske). Субъективное благополучие в пожилом возрасте тесно связано с состоянием физического здоровья (J. Cho, P. Martin, J. Margrett) и социально-демографическими факторами, включая профессию, доход, уровень образования, степень социального взаимодействия. Все аспекты субъективного благополучия предсказывают снижение смертности (N. Martín-María) и более высокую продолжительность жизни (E. Diener).

Вторая глава «Творчество и творческая активность в пожилом возрасте в контексте механизмов саморефлексии» содержит психологический анализ творчества и творческой активности в пожилом возрасте в контексте механизмов саморефлексии. Понятие творчества включает в себя разработку нового продукта, идеи, решение проблемы, представляющих ценность для отдельного человека и/или социальной группы. Традиционно творчество определялось исходя из двух критериев: новизна (оригинальность, неожиданность) и эффективность (полезность, соответствие) (V. Glăveanu, J. Guilford, M. Runco). Конструкт творчества многогранный. М. Rodes выделил следующие подходы к его изучению: процесс, продукт, персона, пресс. Исследователи определяют творчество как жизненно важную форму человеческого капитала (M. Runco); процесс, в котором люди ищут оригинальные решения проблем (A. Goulding); продуктивную деятельность, порождающую нечто новое в форме физического объекта, ментальной или эмоциональной конструкции (С. Walia). В российской науке творчество часто трактуют как созидательную деятельность (Д.Б. Богоявленская, Л.С. Выготский, Я.А. Пономарев и др.).

Далее проводится психологический анализ рефлексии и саморефлексии. Термин «рефлексия» близок по значению словам «самоанализ», «самонаблюдение» и означает осмысление и оценку собственных действий и их оснований. Для психологической науки категория рефлексии является одной из базовых

(А.В. Карпов, И.М. Скитяева). По причине комплексного, многоаспектного характера рефлексии в настоящее время отсутствует единый теоретический и исследовательский подход к ее пониманию. В психологической науке различают интерпсихическую и интрапсихическую рефлексии. Интрапсихическую рефлексии иначе называют личностной рефлексией или саморефлексией – механизмом, участвующим в работе самосознания, дающим возможность человеку познавать собственную личность, выявлять, оценивать ресурсы своего внутреннего мира. Рефлексии необходимо разделять как метод психологического исследования и как предмет, имеющий собственные экспериментальные и диагностические средства изучения (А.В. Карпов). В данном исследовании метод саморефлексии применялся для анализа и оценки субъективного уровня творчества и творческой активности. Саморефлексия в контексте творчества человека представляет преобразование в творческой деятельности переосмысленного содержания сознания (И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов), обеспечивая смысловую организацию творчества, а также самореализацию и саморазвитие личности в творческой деятельности (И.Н. Семенов).

Далее во второй главе приводится анализ творческой активности в пожилом возрасте и ее рефлексивных механизмов, под которыми понимается система различных психологических факторов, обеспечивающих процесс проявления психических свойств. Рефлексия творчества связана с состояниями увлеченности, интереса, радости, удовлетворения. Творческая активность помогает человеку украшать и улучшать свою жизнь (Т. Conner), а в пожилом возрасте снижает риск смертности (С. Тан); способствует успешной адаптации личности и обучению в течение всей жизни (W. Zhang, W. Niu), повышает субъективное благополучие (К. Duhamel).

Третья глава «Эмпирическое исследование саморефлексии творческой активности как фактора субъективного благополучия в пожилом возрасте» содержит описание эмпирического исследования взаимосвязи самооценок повседневной творческой активности, самооценок творческого уровня и субъективного благополучия у людей пожилого возраста. Представлены **организация и методы исследования**, включая эмпирические цели и задачи. Дано подробное описание выборки, составившей 202 человека в возрасте от 60 до 90 лет ($M = 68,62$; $SD = 7,46$). Среди методов и методик интервью, шкалы самоотчета, опросники, контент-анализ. Для измерения когнитивного благополучия использовались геронтологический опросник «Индекс удовлетворенности жизнью» (B.L. Neugarten, R.J. Havinghurst, S.S. Tobin), адаптация Н. Паниной и Шкала удовлетворенности жизнью (E.D. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin), адаптация Д.А. Леонтьева. Эмоциональный компонент субъективного благополучия измерялся с помощью Лестницы счастья (Cantril ladder scale), Шкалы субъективного счастья С. Любомирски, Х. Леппер в адаптации Д.А. Леонтьева.

В третьей главе представлены результаты исследования творческой активности и субъективного уровня творчества, проведенных методом самооценок. Испытуемым задавали вопрос, какими видами творчества они занимались в течение последних 12 месяцев, затем им предлагали рефлексивно оценить свой творче-

ский уровень в данных областях по десятибалльной шкале. Средняя самооценка доменного творческого уровня по выборке составила $M = 3,24$; $SD = 2,97$; $D = 8,82$; ($N = 202$). Для измерения восприятия своего творческого уровня в целом участников исследования спрашивали: «Принимая во внимание все обстоятельства, скажите, на сколько процентов условно Вы ощущаете себя творческим человеком?» Варианты ответов от 0 до 100. Средняя самооценка общего творческого уровня по выборке: $M = 31,53$; $SD = 30,40$. Сумма самооценок доменного и общего уровня творчества составила субъективный уровень творчества. Для определения уровня творческой активности пожилым людям задавался вопрос о том, как часто они занимаются творчеством. Результаты подсчета ответов респондентов: «никогда» 70 (34,65%); «редко» 70 (34,65%); «часто» 46 (22,8%); «ежедневно» 16 (7,9%) [Рисунок 1].

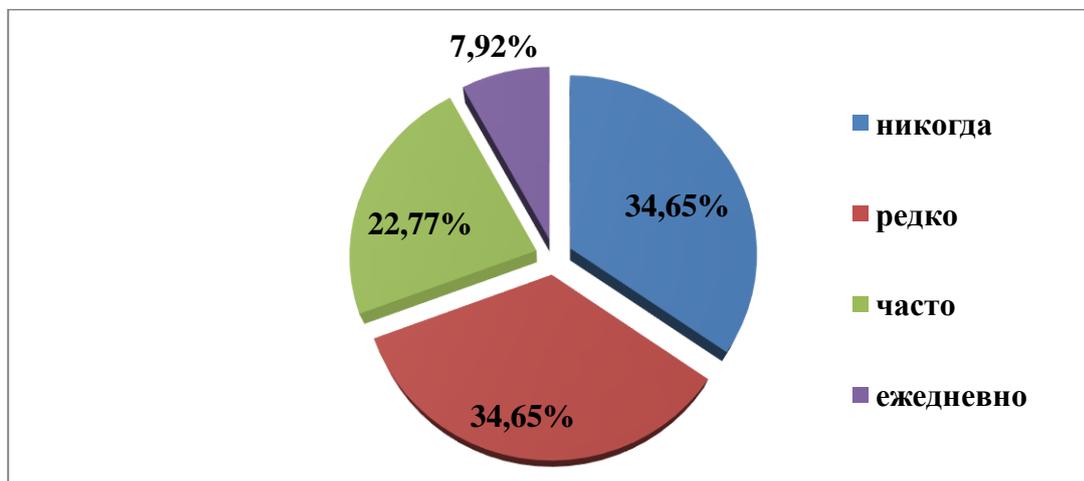


Рисунок 1. Самооценки творческой активности пожилых людей

Далее дается обоснование выбора критериев для исследования, приводится описательная статистика.

В третьей главе также представлены результаты контент-анализа понимания пожилыми людьми дефиниций «творчество» и «счастье». Большинство респондентов трактует творчество как созидательную деятельность (71,4%). Счастье пожилые люди понимают как удовлетворенность жизнью и ее значимыми сферами: здоровьем (61%), любовью и взаимопониманием (37%), семейным благополучием (32%), доходом (32%), гордостью за детей и внуков (23%), жизнью как ценностью (17%), любимым делом (16%).

По результатам предварительного исследования были сформированы две группы. Первую группу составили респонденты, охарактеризовавшие себя как не творческих, а также оценившие свой творческий уровень от 0 до 10 по 100-балльной шкале ($n_1 = 87$). Вторую группу составили респонденты, для которых творчество – неотъемлемая часть их повседневной жизни ($n_2 = 115$). Сравнение результатов по различным шкалам между группами респондентов было проведено с помощью критерия Уилкоксона для несвязанных выборок. В результате выявлены значимые различия по всем шкалам [Таблица 1].

Сравнение показателей по шкалам благополучия и творческой активности между не творческими и творческими испытуемыми

Названия шкал	Среднее значение в группе не творческих	Среднее значение в группе творческих	Эмпирическое значение критерия W	Величина эффекта (r Гласса)	95% ДИ
Частота занятий творчеством	0,19	1,67	450,5	0,910	[-0,947; -0,866]
ШУЖ	21,25	24,17	3717,5	0,257	[-0,409; 0,0995]
ИУЖ	23,24	30,73	2085	0,583	[-0,698; -0,462]
Лестница счастья	5,32	7,07	2358,5	0,529	[-0,653; -0,392]
ШСС	16,42	21,63	1911	0,618	[-0,743; -0,487]
SWB	43,95	60,12	1729	0,654	[-0,767; -0,541]

Примечания: везде уровень значимости $p < 0,001$, кроме ШУЖ, где $p = 0,002$

Сокращения: ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; SWB – субъективное благополучие; ДИ – доверительный интервал

Эмпирические значения по шкалам благополучия у творческих и не творческих респондентов представлены на Рисунке 2.

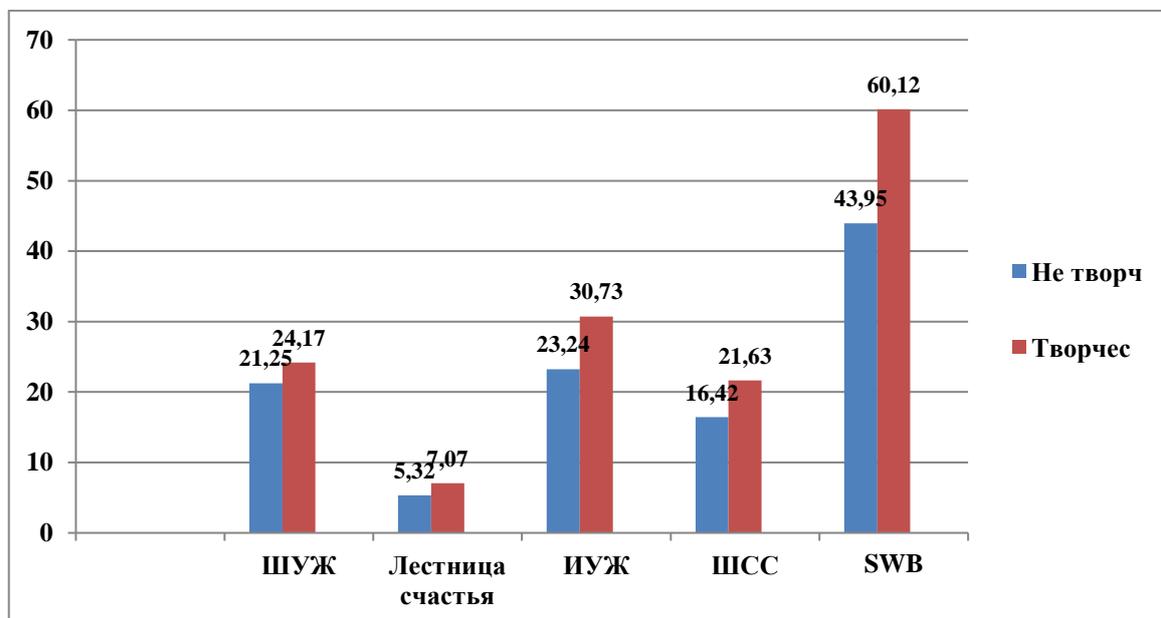


Рисунок 2. Эмпирические значения по шкалам благополучия у творческих и не творческих респондентов

Сокращения: ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; SWB – субъективное благополучие

Уровень субъективного благополучия в группе творческих испытуемых, как предполагалось, оказался выше, чем в группе не творческих: $W = 1729$; $r = 0,654$; $p = 0,000$. Среднее значение у творческих испытуемых X_2 (60,12) больше среднего значения X_1 (43,95) не творческих испытуемых. Между группами выявлены большие различия по шкале «Частота занятий творчеством»: $W = 450,5$; $r = 0,910$; $p = 0,000$; среднее значение X_1 (0,20) $< X_2$ (1,68); по шкале удовлетворенности жизнью: $W = 3717,5$; $r = 0,257$; $p = 0,002$; X_1 (21,25) $< X_2$ (24,17); по индексу удовлетворенности жизнью: $W = 2085$; $r = 0,583$; $p = 0,000$; X_1 (23,24) $< X_2$ (30,73). Между группами выявлены существенные различия по гедонистическим шкалам: Лестнице счастья: $W = 2358,5$; $r = 0,529$; $p = 0,000$; средние значения X_1 (5,32) $< X_2$ (7,07); шкале субъективного счастья: $W = 1911$; $r = 0,618$; $p = 0,000$; X_1 (16,42) $< X_2$ (21,63).

Исследование корреляций между шкалами благополучия, самооценками творческой активности и субъективного уровня творчества, проведенного с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, выявило среднюю взаимосвязь шкалы удовлетворенности жизнью со всеми шкалами (от 0,55 до 0,58, $p < 0,001$); корреляцию индекса удовлетворенности жизнью с гедонистическими шкалами (от 0,66 до 0,69) и шкалой удовлетворенности жизнью (0,58), $p < 0,001$. Результаты корреляционного анализа представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Показатели корреляций между шкалами благополучия, самооценками субъективного уровня творчества и творческой активности

	SWB	Творческая активность	ИУЖ	Лестница счастья	ШСС	ШУЖ	СУТ
ИУЖ	–	–	1,000	0,663	0,687	0,577	–
Лестница счастья	–	–	–	1,000	0,945	0,546	–
ШСС	–	–	–	–	1,000	0,564	–
ШУЖ	–	–	–	–	–	1,000	–
SWB	1,000	0,594	0,898	0,888	0,931	0,620	0,611
Творческая активность	–	1,000	0,506	0,514	0,571	0,291	0,914
СУТ	–	–	0,506	0,515	0,601	0,263	1,000

Примечания: уровень значимости $p < 0,001$

Сокращения: ИУЖ – индекс удовлетворенности жизнью; ШСС – шкала субъективного счастья; ШУЖ – шкала удовлетворенности жизнью; СУТ – субъективный уровень творчества; SWB – субъективное благополучие

Субъективное благополучие умеренно взаимосвязано с частотой занятий творчеством ($r = 0,59$), субъективным уровнем творчества ($r = 0,61$), шкалой удовлетворенности жизнью ($r = 0,62$) и сильно коррелирует с индексом удовлетворенности жизнью ($r = 0,90$), Лестницей счастья ($r = 0,89$), шкалой субъективного счастья ($r = 0,93$). Во всех случаях $p < 0,001$. Между творческой активностью и

субъективным уровнем творчества обнаружена очень сильная связь ($r = 0,91$; $p < 0,001$), которая объясняется тем, что в процессе творчества развиваются креативные способности, что благоприятствует повышению творческой самооценки. Люди творчески активные выше оценивают свой творческий потенциал, имеют более высокий уровень субъективного благополучия.

Связи средней силы существуют между творческой активностью и индексом удовлетворенности жизнью ($r = 0,50$), Лестницей счастья ($r = 0,51$), шкалой субъективного счастья ($r = 0,57$); менее выражена связь творческой активности со шкалой удовлетворенности жизнью ($r = 0,29$).

Субъективный уровень творчества продемонстрировал слабую положительную корреляцию со шкалой удовлетворенности жизнью ($r = 0,26$) и среднюю корреляцию с индексом удовлетворенности жизнью ($r = 0,50$), Лестницей счастья ($r = 0,51$), шкалой субъективного счастья ($r = 0,60$). Везде уровень значимости $p < 0,001$.

Аффективный и когнитивный компоненты, хотя представляют отдельные области благополучия, взаимосвязаны. В данном исследовании корреляции между когнитивными и гедонистическими шкалами были на уровне от 0,546 до 0,690; $p < 0,001$, что находится в пределах нормы.

Было проведено исследование связи показателей благополучия, самооценок творческой активности, субъективного уровня творчества с демографическими переменными. Для исследования различий применялся t критерий Уэлча. В результате у респондентов с высшим образованием обнаружены более высокие показатели по всем шкалам, кроме шкалы удовлетворенности жизнью: индекс удовлетворенности жизнью ($d = 0,42$; $p = 0,004$); шкала субъективного счастья ($d = 0,52$; $p = 0,000$); субъективное благополучие ($d = 0,51$; $p = 0,000$); субъективный уровень творчества ($d = 0,71$; $p = 0,000$).

Сравнение, проведенное с помощью критерия согласия Пирсона, выявило значимые различия между уровнем образования и творческой активностью респондентов ($\chi^2 = 29,28$, $df = 3$; $p < 0,001$). Активность лежит в основе всех теорий успешного старения и является предиктором и коррелятом субъективного благополучия в пожилом возрасте. Сравнение показателей субъективного благополучия у активных и неактивных респондентов в группе не творческих испытуемых с помощью критерия суммы рангов Уилкоксона (аналога критерия Манна-Уитни) дало следующие результаты: $W = 1143$; $r = 0,337$; $p = 0,01$; 95% ДИ [0,065; 0,582]. Достоверных различий между респондентами с разным семейным положением, трудовым статусом, полом, возрастом по шкалам благополучия, субъективного уровня творчества и творческой активности не выявлено.

Контент-анализ ответов респондентов показал, что пожилые люди интерпретируют счастье как удовлетворенность жизнью и ее значимыми сферами, что подтверждает вывод о том, что пожилой возраст характеризует желание иметь смысл и удовлетворение от жизни, а не гедонизм. Пожилые люди воспринимают творчество как полезную, созидательную деятельность, приносящую удовлетворение и сопровождающуюся интересом.

Достоверных различий между мужчинами и женщинами, одинокими и семейными, работающими и неработающими респондентами по шкалам благополучия и творчества выявлено не было (p от 0,13 до 0,93). Не выявлено значимых корреляций между возрастом, субъективным уровнем творчества ($p = 0,16$), субъективным благополучием ($p = 0,32$) респондентов. Сравнение уровня субъективного благополучия с уровнем активности в группе не творческих респондентов выявило положительную связь ($r = 0,33$; $p = 0,01$).

Установлено, что пожилые люди с высшим образованием больше удовлетворены своей жизнью: индекс удовлетворенности жизнью: $t = 2,88$; $df = 159,8$; $p = 0,004$; $d = 0,42$; у них выше уровень субъективного благополучия: $t = 3,51$; $df = 162$; $p < 0,001$; $d = 0,51$. Пожилые люди с высшим образованием выше оценивают свой творческий уровень (d Коэна от 0,42 до 0,71; $p < 0,001$), чаще занимаются творчеством ($\chi^2 = 29,28$, $df = 3$; $p < 0,001$), чем пожилые люди со средним образованием.

В Заключении подводятся итоги и формулируются основные **выводы**.

Данная работа посвящена исследованию саморефлексии творческой активности как фактору субъективного благополучия в пожилом возрасте; изучению самооценок творческой активности и индивидуальных суждений о творческом уровне пожилых респондентов, их связи с субъективным благополучием. В данном исследовании саморефлексию применили как метод самооценки творческого уровня и вовлеченности в различные виды творческой активности.

Для изучения самооценок творческого уровня в рамках данного исследования введен конструкт «субъективный уровень творчества» как интегральный показатель доменного и общего творческого уровня испытуемых. В исследовании дано теоретическое обоснование и экспериментальное подтверждение связи самооценок творческого уровня (субъективного уровня творчества) и творческой активности с уровнем когнитивного, гедонистического и субъективного благополучия у людей пожилого возраста.

Проведенный в рамках данного исследования анализ понимания счастья пожилыми людьми, показал, что счастье пожилых людей связано с удовлетворенностью жизнью и ее важными сферами – здоровьем, любовью и взаимопониманием, семейным благополучием, достатком, поддержкой близких. Полученные результаты помогут модифицировать подходы к диагностике субъективного благополучия в пожилом возрасте. Можно предположить, что для измерения уровня субъективного благополучия пожилых людей будут репрезентативными когнитивные шкалы благополучия. Данное предположение требует дальнейшего обсуждения и изучения.

Контент-анализ понимания творчества пожилыми людьми показал, что пожилые люди трактуют творчество как созидательную, полезную, интересную деятельность, приносящую удовлетворение.

Исследование творческой активности и творческого уровня через рефлексивные самооценки дало положительные результаты и подтвердило гипотезу о том, что пожилые люди с разной творческой активностью могут различаться по уровню субъективного благополучия.

С учетом снижения дивергентного мышления и пластического интеллекта с возрастом, метод саморефлексии оптимален для изучения каждодневной творческой активности пожилых людей.

В результате исследования выявлены значительные положительные корреляции между повседневной творческой активностью, субъективным уровнем творчества и субъективным благополучием у пожилых респондентов.

Выявлена взаимосвязь средней силы между субъективным благополучием и творческой активностью. Выявленные более высокие результаты по гедонистическим шкалам у творчески активных пожилых людей подтверждают, что удовольствие, увлеченность, сопровождающие творчество, повышают эмоциональное благополучие.

Обнаружены значимые различия в уровнях субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и счастья между группой пожилых людей, рефлексивно оценивших себя как творческих, и группой респондентов, оценивших себя как не творческих.

На основании анализа результатов данного эмпирического исследования можно сделать вывод, что метод саморефлексии и шкалы самооценок эффективны для изучения, измерения ежедневной творческой активности и творческого уровня в пожилом возрасте.

В целом на основании проведенного исследования можно заключить, что творческая активность в пожилые годы благотворна для эмоционального фона человека, в целом субъективного благополучия, а формы каждодневной творческой активности могут быть самыми разнообразными.

Практические рекомендации. Возможно использование диссертационного материала для коррекции уровня субъективного благополучия пожилых людей. Материалы диссертации могут быть востребованы социально-психологическими службами при разработке программ психологического сопровождения, для поддержания и коррекции субъективного благополучия лиц пожилого возраста. Сформулированные теоретические положения и результаты эмпирического исследования можно включить в программу учебных курсов по общей психологии, психологии творчества, позитивной психологии, психологического здоровья, благополучия личности.

Перспективы дальнейших исследований связываем с расширением применения метода саморефлексии в оценках собственной творческой активности и творческого самовосприятия; разработкой опросника творческого поведения; увеличением выборки испытуемых; расширением возрастного диапазона респондентов, изучением повседневной творческой активности во взаимосвязи с субъективным благополучием и удовлетворенностью жизнью.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

I. В изданиях, входящих в базы данных международных индексов научного цитирования Scopus и Web of Science

1. Булкина, Н. А. Исследование взаимосвязи повседневного творчества и субъективного благополучия в пожилом возрасте / Н. А. Булкина, О. С. Васильева // Российский психологический журнал. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 174-187. – DOI: 10.21702/rpj.2022.2.13. – авт. вклад 0,85 п.л.

II. В журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций

2. Булкина, Н. А. О феномене счастья: обзор зарубежных и отечественных исследований [Электронный ресурс] / Н. А. Булкина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. Т. 8, № 5. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/26PSMN520.pdf> (дата обращения: 15.03.2024). – авт. вклад 0,8 п.л.

3. Булкина, Н. А. Исследование особенностей понимания дефиниции творчества пожилыми людьми / Н. А. Булкина // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (Вестник ЮУрГГПУ) / The Herald of South-Ural State Humanities-Pedagogical University (Herald SUrSHPU) – 2022. – Т. 167, № 1. – С. 249-259. – DOI: 10.25588/CSPU.2022.167.1.017 – авт. вклад 0,55 п.л.

4. Булкина, Н. А. Особенности представлений о счастье в детском и пожилом возрасте / Н. А. Булкина // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2022. – Т. 24, № 4. – С. 440-445. – DOI: 10.21603/2078-8975-2022-24-4-440-445. – авт. вклад 0,75 п.л.

5. Булкина, Н. А. Повседневное творчество: психологический анализ конструкта [Электронный ресурс] / Н. А. Булкина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 4. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/49PSMN422.pdf> (дата обращения: 15.03.2024). – авт. вклад 0,85 п.л.

6. Булкина, Н. А. Сравнительное исследование частоты занятий повседневным творчеством и субъективного благополучия в пожилом возрасте / Н. А. Булкина // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2022. – Т. 60, № 2. – С. 110-117. – DOI: 10.25146/1995-0861-2022-60-2-337 – авт. вклад 0,65 п.л.

7. Булкина, Н. А. Саморефлексия творческой активности и благополучие в пожилом возрасте / Н. А. Булкина // Актуальные проблемы психологического знания. – 2023. – Т. 64, № 3. – С. 116-125. – авт. вклад 0,6 п.л.

8. Булкина, Н. А. Тест жизненных целей: русская адаптация теста PIL на пожилой выборке [Электронный журнал] / Н. А. Булкина, И. В. Куприянов // Психологические исследования. – 2023. – Т. 16, № 88. – Режим доступа: <http://doi.org/10.54359/ps.v16i88.1375> (дата обращения: 15.03.2024). – авт. вклад 1,0 п.л.

III. Остальные работы

9. Булкина, Н. А. Творчество как фактор удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте / Н. А. Булкина, И. С. Дышлок / Личность в культуре и образова-

нии: психологическое сопровождение, развитие, социализация. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 14-15 декабря 2017 г.). – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального университета, 2017. – С. 60-63. – авт. вклад 0,15 п.л.

10. Булкина, Н. А. Исследование влияния фактора творчества на удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте / Н. А. Булкина // Научно-практический электронный журнал «Аллея науки». – 2018. – Т. 2, № 8(24). – С. 27-30. – авт. вклад 0,2 п.л.

11. Булкина, Н. А. Творческая деятельность людей пожилого возраста как условие удовлетворенности жизнью / Н. А. Булкина, И. С. Дышлюк / Материалы XLVI научной конференции преподавателей, аспирантов и студентов Академии психологии и педагогики Южного федерального университета (Ростов-на-Дону, 16-24 апреля 2018 г.). – Ростов-на-Дону-Таганрог : Изд-во Южного федерального университета, 2018. – С. 362-364. – авт. вклад 0,1 п.л.

Булкина Н.А. Саморефлексия творческой активности как фактор субъективного благополучия в пожилом возрасте: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 5.3.1. Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2024. 20 с.