

## Биографическая рефлексия как ресурс саморазвития взрослых людей

М.В. Клементьева\*,

ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», Тула, Россия,  
domadres@list.ru

В работе рассматриваются этапы психического развития взрослого человека, как связанные с биографической рефлексией. Гипотезой исследования является предположение о том, что биографическая рефлексия влияет на смыслообразование, саморегуляцию и адаптацию взрослых людей. Выборку составили данные, полученные от 480 человек в возрасте от 25 до 65 лет. В исследовании измерялись показатели биографической рефлексии, социально-психологической адаптации, осмысленности жизни и саморегуляции поведения. Мы обнаружили, что в период 46–65 лет происходит переход от рефлексии жизненного пути к рефлексии жизненного опыта, который сопровождается усилением влияния биографической рефлексии на осмысленность жизни и саморегуляцию поведения взрослых людей. В исследовании обнаружено повышение биографической рефлексии в начале возрастных кризисов взрослости (30–35 лет, 40–45 лет, 55–60 лет), когда в результате рефлексивного анализа взрослый принимает решение о необходимости жизненных изменений. Полученные данные доказывают факт влияния биографической рефлексии на саморазвитие взрослых людей.

**Ключевые слова:** биографическая рефлексия, ресурс, развитие, жизненный путь, жизненный опыт, кризис взрослости.

В современной психологии формирование рефлексии рассматривается как поворотный момент в психическом и личностном развитии человека, связанный с превращением развития из процесса, детерминируемого извне, в процесс саморазвития, детерминируемый «изнутри».

Принимая положение о рефлексии как ресурсе саморазвития человека, разрабатываемое в теории личностного потенциала Д.А. Леонтьева [10] и экзистенциально-нарративном подходе Е.Е. Сапоговой [13; 14], вслед за авторами мы рассматриваем рефлексия как психологический ресурс, проявляющийся в целенаправленном осознании факторов и условий, влияющих на жизнь человека, являющийся психологическим средством саморазвития.

В качестве перспективного направления дальнейшей разработки данного положения в психологии развития мы рассматриваем изучение роли биографической рефлексии в процессах саморазвития взрослых.

*Биографическая рефлексия* (БР) рассматривается нами как рефлексия, направленная на осмысление и самоанализ индивидуальной жизни человека. Это рефлексия, в которой человек формирует внутреннюю репрезентацию жизненного пути, выделяя и

анализируя отдельные события жизни как субъективно значимые планы своего развития.

Психологическое изучение биографической рефлексии опирается на представление о рефлексивном механизме решения возрастных задач взрослости в современной психологии развития, а также на традицию понимания в отечественной психологии подлинно человеческой жизни как рефлексивного отношения взрослой личности к себе и собственному бытию.

В отечественной психологии проблема рефлексии жизни как способа бытия личности сформулирована С.Л. Рубинштейном и разрабатывается в концепции психологического времени К.А. Абульхановой-Славской, рассматривающей рефлексия жизненной перспективы как движущую силу развития зрелой личности [1].

Предложенное Б.Г. Ананьевым понятие «субъективная картина жизненного пути» является востребованным в современных исследованиях развития взрослого человека. Так, в эмпирическом исследовании В.Р. Манукян отмечается, что в период 35–45 лет взрослый перестраивает субъективную картину жизненного пути, используя рефлексия жизни [12].

Рефлексия жизни, осознанное целеполагание биографии, с точки зрения А.Н. Леонтьева, состав-

**Для цитаты:**

Клементьева М.В. Биографическая рефлексия как ресурс саморазвития взрослых людей // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 1. С. 14–23. doi:10.17759/chp.2016120102

\* Клементьева Марина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Института гуманитарных и социальных наук, ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», Тула, Россия. E-mail: domadres@list.ru

ляет суть саморазвития взрослого. Согласно представлениям А.Н. Леонтьева, идущим от Л.С. Выготского [2], личность человека как особая психическая реальность возникает «...в ходе своей биографии. В этом смысле личность и есть сгусток биографии» [8, с. 196]. Рефлексируя, человек переоценивает жизненный опыт, «...сбрасывает с себя груз своей биографии» [9, с. 217] и утверждает себя в жизненном пути. Изменения, возникающие в результате рефлексии жизни, по мнению А.Н. Леонтьева, есть необходимая внутренняя работа взрослого человека.

В экзистенциально-нарративном подходе, реализуемом Е.Е. Сапоговой [14] рассматриваются вопросы бытия и переживания взрослости «изнутри» (рефлексируемой взрослости). Автор отмечает ведущую роль рефлексии жизненного пути в амплификации личностного потенциала, реализации экзистенциальных ожиданий, личностной зрелости, преодоления «феномена невзроslения». Рефлексия, реализуемая в автобиографировании — процессе, фиксирующем представления человека о себе в контексте жизненного пути, Е.Е. Сапоговой теоретически доказывается и эмпирически обосновывается как способ смысловой организации жизненного опыта взрослого человека, как инструмент «самовоздействия, средство самодетерминации и способ самоорганизации для взрослой личности» [14, с. 16].

У. Штаудингер (U. Staudinger) предполагает, что рефлексия жизни помогает человеку обрести идентичность до тридцатилетнего возраста, в период 40–60 лет рефлексия жизни используется с целью информирования о своей жизни подрастающего поколения, а после 50 лет рефлексия жизненного опыта способствует обретению мудрости. Автор подчеркивает, что рефлексия жизни выполняет «эпистемологическую» и «освободительную» функции. То есть рефлексия жизни — ресурс, который используется взрослым для выбора новых целей и стратегий жизни, освобождения от стратегий жизни, ведущих к регрессу [22].

Д.П. МакАдамс (D.P. McAdams) формирование генеративности связывает с наличием особой структуры, ее определяющей, — рефлексивного проекта жизни, интегрирующего реконструкцию прошлого, восприятие настоящего и ожидание будущего [20].

В исследовании Дж. Глюк (J. Glück) и С. Блук (S. Bluck) [19] показано, что рефлексируемый жизненный опыт является источником формирования индивидуальной жизненной философии, начиная с тридцатилетнего возраста.

Э. Эриксон [16], Г. Шихи [15] и другие исследователи подчеркивают, что рефлексия, направленная на осмысление и самоанализ жизни, является механизмом разрешения кризисов взрослой жизни. В результате рефлексии жизни взрослый человек приходит к необходимости изменений в своей жизни.

Дж.Е. Бирен (J.E. Birren) и К. Кохран (K. Cochran) рассматривают рефлексию жизненного пути как механизм решения жизненных проблем и анализа ресурсов дальнейшего развития в поздней взрослости [17].

Как замечают Ц.Д. Руфф (C.D. Ryff) и Б. Сингер (B. Singer) [21], в период взрослости человек лишается тех ресурсов, которые стимулировали его развитие на ранних этапах онтогенеза, а преодоление «ресурсного вакуума» связано с актуализацией рефлексии жизни. Рефлексия жизненного опыта помогает обрести новые смыслы жизни и перспективы дальнейшего развития, поскольку самопонимание взрослых людей с возрастом все больше зависит от переживания «себя» и рефлексии связанности своего прошлого и будущего.

Экспериментальные факты и теоретические положения ряда современных концепций развития позволяют сформулировать представление о биографической рефлексии как ресурсе психического и личностного развития взрослого человека. Биографическая рефлексия обнаруживает функцию смыслообразования, участвует в процессах осознанной произвольной саморегуляции жизненного пути, помогает адаптироваться к жизненным изменениям и преодолевать кризисы жизни. Самоанализ и рефлексивная оценка жизненных событий помогают взрослому определить онтологическую значимость своей жизни, способствуют формированию новообразований.

Несмотря на то, что проблемы биографической рефлексии рассматриваются в психологической литературе, многие вопросы не имеют своего решения. Открытым является вопрос о системе связей биографической рефлексии с психическими и личностными структурами. Думается, что анализ биографической рефлексии мог бы дать наиболее ценные результаты относительно механизмов и закономерностей развития взрослого человека.

Продолжая традицию исследования рефлексивной репрезентации жизненного пути в сознании взрослой личности, заданную в работах Е.Е. Сапоговой [13; 14], мы разработали и эмпирически обосновали психологическую модель биографической рефлексии, в которой представлены ее объекты, структура и формы (рефлексия жизненного опыта и рефлексия жизненного пути) [5; 6].

Структура биографической рефлексии образована четырьмя составляющими: личностной, когнитивной, социально-перцептивной, конфигуративной.

Личностная составляющая характеризует наличие осознаваемых смыслов событий жизни и жизненных задач (например, осознание «Я-в-событии» жизни, анализ жизненных целей, осознание интереса к своему восприятию жизни, осознание степени собственного влияния на события жизни).

Когнитивная составляющая раскрывает анализ рефлексивных действий и средств, которые использует человек, размышляя о своей жизни (например, отслеживание хода своих размышлений о жизни; анализ представлений о событиях прошлого и ожидаемых событиях будущего; выделение, анализ и согласование с жизненной ситуацией собственных действий; абстрагирование темы события жизни).

Социально-перцептивная составляющая характеризует размышление человека о жизни других людей, сравнение своей биографии с биографией

другого человека (например, отражение образа события жизни другого человека, представление себя как проживающего жизненное событие другого человека, информирование о своей жизни других людей, осознание вариативности понимания своей жизни другими людьми).

Конфигуративная составляющая проявляется в конструировании жизненного нарратива — рефлексивного проекта жизненного пути (организация воспоминаний и представлений о настоящем и будущем вокруг одной или нескольких тем жизни, представление своей жизни как жизненной истории или цепочки жизненных историй).

Характер взаимосвязи четырех составляющих определяет две разные формы биографической рефлексии — рефлексиию жизненного опыта и рефлексиию жизненного пути.

В работах Е.Е. Сапоговой [14], М.В. Ермолаевой [4], Дж.Е. Бирен (J.E. Birren) [17] анализируются критерии, позволяющие различать психологическое содержание жизненного пути от жизненного опыта. Вслед за авторами мы рассматриваем рефлексиию жизненного пути как анализ жизни «извне» с акцентом на объективном описании событий жизни (фаз развития) в контексте культурно-исторических, социальных условий их протекания, а рефлексиию жизненного опыта — как анализ («самокопание») переживания жизни «изнутри».

Рефлексиию жизненного пути характеризует анализ смыслов событий жизни, отслеживание хода биографической рефлексии, наличие разработанного жизненного нарратива как рефлексивного проекта жизненного пути, рефлексиию жизни других людей. В рефлексиию жизненного пути человек мысленно выводит себя рефлексиирующего за границы рефлексиируемой реальности (жизненного пути). Структуру рефлексиию жизненного пути образует интегративное единство всех составляющих.

Рефлексиию жизненного опыта характеризует углубленность в собственные переживания непосредственного опыта, несформированность жизненного нарратива как рефлексивного проекта жизненного пути, затрудненный анализ размышлений о прошлом и будущем, отсутствие рефлексиию жизни других людей. В рефлексиию жизненного опыта человек рефлексиирует себя как часть рефлексиируемой реальности (жизненного опыта).

Развитие биографической рефлексии, в рамках разработанной модели, мы рассматриваем через функциональный механизм структурного движения — изменения рефлексиию от элементарных к высшим уровням (формам), — определяющего саморазвитие того целого (индивидуальной жизни), которое рефлексиируется. Исходя из представления о генезе как движении от рефлексиию жизненного опыта к рефлексиию жизненного пути, появление во взрослости более ранней формы биографической рефлексиию мы осмысливаем как регрессию биографической рефлексиию.

Факторные модели рефлексиию жизненного опыта представлены на рис. 1. В зависимости от того, какая

из составляющих биографической рефлексиию является доминирующей в ее структуре, рефлексиию жизненного опыта может проявляться как:

1) сосредоточенность на непосредственных впечатлениях при затрудненном анализе представлений о прошлом и будущем (когнитивная составляющая) — модель 1;

2) поиск смысла жизни в непосредственных переживаниях жизни (личностная составляющая) — модель 2;

3) эгоцентричность, отсутствие рефлексиию жизни других людей (социально-перцептивная составляющая) — модель 3;

4) затруднения в формировании жизненного нарратива (конфигуративная составляющая) — модель 4.

**Цель исследования** — изучить роль биографической рефлексиию в развитии взрослых людей.

**Гипотезой исследования** является предположение о том, что биографическая рефлексиию вносит значимый вклад в осмысленность жизни, саморегуляцию и социально-психологическую адаптацию личности на этапе взрослости.

**Объект исследования** — биографическая рефлексиию.

**Предмет исследования** — биографическая рефлексиию как предиктор развития взрослых людей.

## Программа исследования

**Участники исследования.** В исследовании приняли участие 480 человек, из них 330 человек в возрасте от 25 до 45 лет и 150 человек в возрасте от 46 до 65 лет. По полу группы уравниены.

**Методики исследования.** Мы использовали методики: авторскую методику оценки развития биографической рефлексиию (ОБР) [5], методику социально-психологической адаптации (СПА) [3], тест смысложизненных ориентаций (СЖО) [7] и методику «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) [11].

Авторская методика оценки развития биографической рефлексиию представляет собой шкалу самоотчета из 30 пунктов, где каждый пункт оценивается в баллах по дихотомической шкале (0–1). Методика состоит из четырех шкал: конфигуративной — 8 п., социально-перцептивной — 7 п., когнитивной — 8 п. и личностной — 7 п. Обработка данных осуществляется с использованием ключа. За каждое совпадение с ключом присваивается 1 балл. Затем подсчитываются баллы по каждой из субшкал и суммарный показатель биографической рефлексиию. После подсчета баллов для каждой из субшкал определяется форма биографической рефлексиию. Если показатели по субшкалам  $\geq n/2$ , то определяется рефлексиию жизненного пути; если показатели по одной из субшкал  $< n/2$ , то — рефлексиию жизненного опыта (n — это количество пунктов в субшкале).

**Статистические методы анализа данных.** Статистический анализ мы проводили с помощью пакета статистических программ SPSS v.21 с модулем AMOS. Нормальность статистики распределения показателей определялась с помощью одновыбо-

точного теста Колмогорова–Смирнова при  $p \geq 0.05$ . Статистику различий дисперсий показателей между группами мы рассчитывали с помощью критерия равенства дисперсий Ливиня (Levene test). При значении статистики  $p > 0.05$  отмечалось однородное распределение показателей.

Степень соответствия теоретической модели биографической рефлексии экспериментальным данным в КФА (конфирматорном факторном анализе) мы оценивали по критериям согласия: уровень значимости  $\chi^2$  при  $p > 0,05$ ;  $\chi^2 / df \leq 2,0$ ; RMSEA  $\leq 0,05$  (Root Mean Square Error of Approximation – квадратичная усредненная ошибка аппроксимации); CFI  $\geq 0,90$  (Comparative Fit Index – показатель сравнительного соответствия.). Поскольку хи-квадрат является уязвимым для размеров выборки, то вычислялось соотношение  $\chi^2/df$ . При сравнении нескольких моделей (рис. 1) мы использовали критерии информации BIC и AIC, где низкие значения указывают на сравнительно более хорошее соответствие [18].

Проверка групповых различий осуществлялась с использованием t-критерия (интервальные переменные) и  $\phi^*$ -критерия углового преобразования Фишера (номинальные переменные). При значении статистики  $p \leq 0.05$  отмечалось различие между выборками.

Оценка силы влияния биографической рефлексии на переменные адаптации, саморегуляции и осмысленности жизни осуществлялась с помощью линейной регрессии (методом наименьших квадратов – МНК). С целью оценки вклада каждого из

предикторов, включенных в регрессионные модели, мы использовали метод пошагового отбора. Качество модели мы оценивали на основании статистики критерия Фишера (F). При значении  $p \leq 0.05$  отмечалась хорошая объяснительная способность модели. Значимость предикторов в регрессионной модели оценивалось с помощью t-критерия. При значении  $p \leq 0.05$  отмечалась значимость. Для анализа степени влияния предикторов мы использовали коэффициент детерминации ( $R^2$ ). Сравнение относительных вкладов каждой независимой переменной в предсказание зависимой переменной осуществлялось с использованием коэффициента регрессии ( $\beta$ ) и интерпретировалось как частная корреляция.

Выявление связей между показателями осуществлялось с использованием корреляционного анализа (коэффициент Пирсона). При значении статистики  $p \leq 0.05$  отмечалась линейная связь между показателями.

### Результаты исследования и их обсуждение

Распределение показателей не отличается от нормального по критерию Колмогорова–Смирнова (при  $p \geq 0.22$ ), дисперсии в группах равны по критерию Ливиня (при  $p \geq 0.13$ ).

Корреляционный анализ. Как видно из данных, представленных в табл. 1, между биографической рефлексией и хронологическим возрастом существует статистически значимая связь.

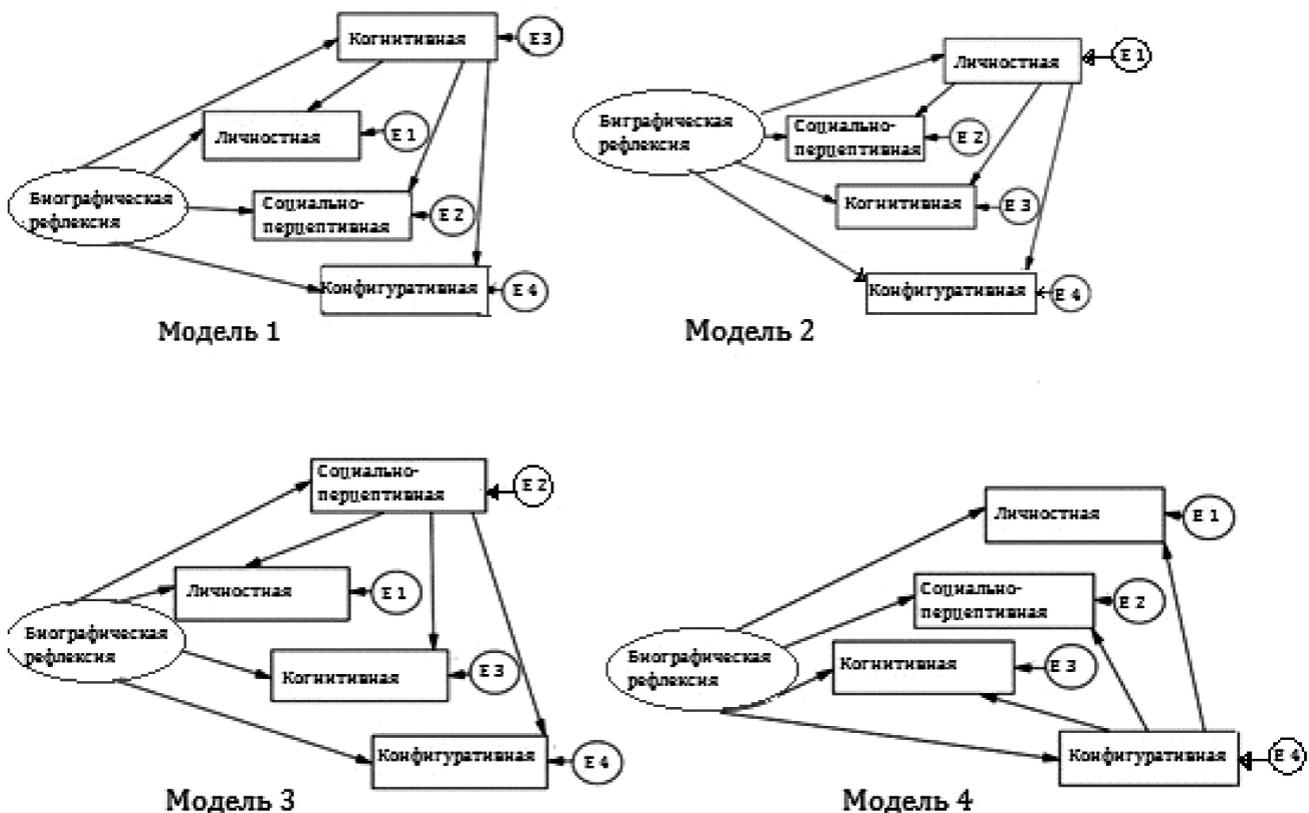


Рис. 1. Модели рефлексии жизненного опыта

Корреляция показателей биографической рефлексии с возрастом (N=480)

Показатели	Хронологический возраст
Общий показатель БР	-0,10*
Личностная составляющая	-0,13**
Когнитивная составляющая	-0,08*
Социально-перцептивная составляющая	-0,09*
Конфигуративная составляющая	+0,05

Примечание: «\*» — корреляция значима при  $p < 0,5$ ; «\*\*» — корреляция значима при  $p < 0,01$ .

Интерпретируя данные, можем отметить, что биографическая рефлексия снижается с возрастом. Возрастное изменение биографической рефлексии касается снижения осознанности «Я-в-событии» жизни, метарефлексивных размышлений о жизни и рефлексии жизни других людей. Мы полагаем, что снижение биографической рефлексии с возрастом связано со снижением критичности в осмыслении жизненного опыта и повышением безусловного принятия событий жизни как фактов, которые нельзя изменить.

Хотя возраст связан с уровнем развития биографической рефлексии, сила связи незначительна. Показатели модели одномерной линейной регрессии (МНК), где независимой переменной является хронологический возраст, а зависимой — общий показатель биографической рефлексии, следующие:  $F = 10,56$ , при  $p = 0,001$ ;  $R^2 = 0,01$ ;  $\beta = -0,10$ ;  $t = -3,5$ , при  $p = 0,001$ . То есть повышение хронологического возраста может незначительно объяснять снижение биографической рефлексии.

На рис. 2 линия аппроксимации — прямая линия — демонстрирует общую тенденцию возрастного снижения биографической рефлексии, а по-

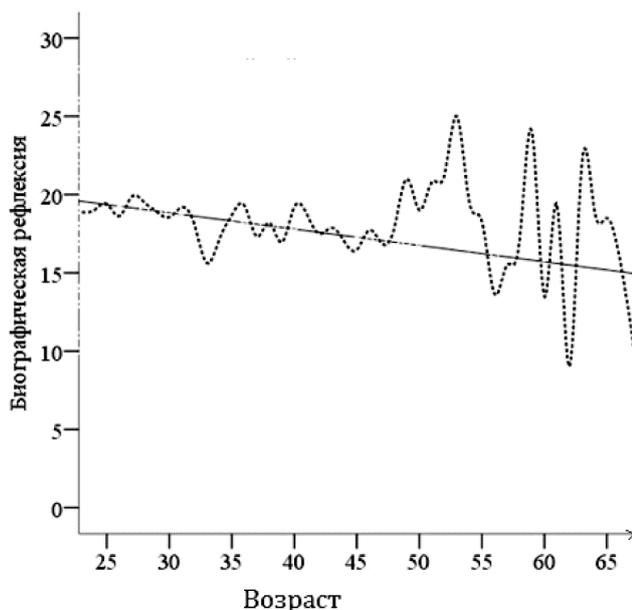


Рис. 2. График изменения биографической рефлексии относительно хронологического возраста с линиями аппроксимации и интерполяции (N=480)

строенная методом кубического сплайна кривая интерполяции — пунктирная линия — позволяет увидеть «точки» возрастного понижения и повышения биографической рефлексии.

Из рис. 2 видно, что время спадов биографической рефлексии совпадает с периодами изживания кризисной симптоматики в 30–35 лет, 40–45 лет, 55–60 лет, а время подъемов биографической рефлексии — с началом кризиса. Периоды повышения биографической рефлексии — периоды, связанные с жизненными изменениями — требуют от взрослого человека переосмысления жизни. Это периоды возросших потенций развития. Биографическая рефлексия участвует в процессе жизненных выборов, постановки новых задач развития, принятии самостоятельных решений, знаменуя изменение социальной ситуации развития и отношения к себе.

Указанные кризисные периоды описаны в психологической литературе [12; 14; 15; 16; 19] как нормативные кризисы взрослости, начало которых связано с самостоятельным решением взрослого изменить свою жизнь.

Мы полагаем, что возникновение кризисов взрослости связано с повышением уровня биографической рефлексии у взрослых людей, когда в результате рефлексивного анализа взрослый принимает решение о необходимости жизненных изменений и формулирует задачу развития.

**Сравнительный анализ** (с использованием  $t$ -критерия) обнаружил, что у взрослых в начале кризиса (N=90) значимо выше показатели биографической рефлексии, осмысленности жизни и саморегуляции (самостоятельность и оценка), чем в группе взрослых, переживающих кризис (N=170). В табл. 2 приведены шкалы, демонстрирующие значимые различия между группами. По другим шкалам не выявлено значимых различий.

Данные, представленные в таблице показывают, что взрослые сознательно вступают в кризис развития. Выбирая кризис развития, они демонстрируют высокий уровень рефлексии своей жизни и жизни других людей, имеют ясное представление о событиях жизни и могут их контролировать, чувствуют свободу выбора жизни, переживают жизнь как наполненную смыслом, критичны к собственным поступкам и не следуют чужим советам в выборе стратегий жиз-

Значимые различия показателей осмысленности жизни, саморегуляции и биографической рефлексии при парном сравнении двух групп

Название методики	Шкала	Статистика t-критерия			M (σ)	
		t <sub>эмп</sub>	df	Уровень значимости (p)	В начале кризиса (N = 90)	В период кризиса (N = 170)
ОБР	Общий показатель БР	5,59	258	0,000	20,47 (3,83)	17,36 (3,97)
	Личностная составляющая БР	6,91	258	0,000	5,11 (1,33)	3,76 (1,42)
	Когнитивная составляющая БР	5,83	258	0,000	5,84 (1,54)	4,50 (1,68)
СЖО	Общая осмысленность жизни	4,19	258	0,000	107,90 (18,50)	96,76 (18,98)
	Цели в жизни	4,05	258	0,000	34,39 (8,64)	29,96 (7,20)
	Насыщенность жизни	5,95	258	0,000	31,72 (6,93)	25,80 (7,06)
	Результативность жизни	4,61	258	0,000	26,93 (5,16)	23,82 (5,64)
	Локус контроля – Я	5,45	258	0,000	21,07 (4,76)	18,43 (5,09)
	Локус контроля – жизнь	6,98	258	0,000	32,06 (6,68)	24,26 (8,48)
ССПМ	Самостоятельность	2,23	258	0,032	5,26 (2,00)	4,66 (1,87)
	Оценка	1,92	258	0,044	5,79 (1,67)	5,32 (1,74)

ни. Таким образом, повышение биографической рефлексии – условие саморазвития взрослого.

Структурные изменения биографической рефлексии, как показал наш анализ, не связаны с возрастными кризисами. Частота рефлексии жизненного опыта и рефлексии жизненного пути не имеет значимых различий в группах взрослых в начале кризиса и в период возрастного кризиса ( $\varphi^*_{эмп} = 1,37$ , при  $p > 0,05$ ).

Качественное изменение биографической рефлексии наблюдается в период поздней взрослости. В период 45–65 лет взрослые более склонны обращаться к рефлексии жизненного опыта, их характеризует большая углубленность в собственные переживания, чем в средней взрослости.

Сравнительный анализ (с использованием критерия  $\varphi^*$  – углового преобразования Фишера) обнаружил, что у взрослых в возрасте 45–65 лет изменяется структура биографической рефлексии.



Рис. 3. Частота встречаемости типов биографической рефлексии (N=480)

Диаграммы, представленные на рис. 3, демонстрируют тренд обращения на этапе поздней взрослости к рефлексии жизненного опыта. Показатель критерия  $\varphi^*$  – углового преобразования Фишера составил 1,86, что указывает на статистически значимое различие (при  $p < 0,05$ ).

Таким образом, рефлексия жизненного опыта становится доминирующей формой биографической рефлексии в поздней взрослости.

**Конфирматорный факторный анализ.** С целью обнаружения модели рефлексии жизненного опыта было проведено структурное моделирование в КФА. В анализе были использованы данные, полученные в группе участников 46–65 лет, демонстрировавших рефлексиию жизненного опыта.

Как мы видим из данных, представленных в табл. 3, модель 2 более соответствует эмпирическим данным, полученным в выборке. Рефлексия жизненного опыта характеризует попытки человека обнаружить смыслы в событиях своей жизни, понять свое Я, отраженное в событиях жизни. Жизненный опыт является источником смыслов жизни личности в поздней взрослости. Рефлексия жизненного опыта в поздней взрослости проявляется в поиске смысла жизни через анализ непосредственных переживаний жизни.

**Регрессионный анализ.** Регрессионный анализ позволяет объяснить долю одной переменной другой переменной (или другими переменными) по степени корреляции и исходному значению. В нашем исследовании задача стояла в выявлении тех показателей биографической рефлексии, которые являются предикторами осмысленности жизни, социально-психологической адаптации и саморегуляции в средней и поздней взрослости.

Проверка пригодности моделей рефлексии жизненного опыта в группе 46–65 лет (N=96)

Тип модели	$\chi^2$	df	p	$\chi^2/df$	RMSEA	CFI	BIC	AIC
Модель 2	2,52	2	0,29	1,25	0,06	0,95	30,7	18,5
Модель 3	4,16	2	0,13	2,08	0,18	0,78	32,4	20,2
Модель 1	4,75	2	0,09	2,38	0,20	0,72	32,9	20,8
Модель 4	13,3	3	0,004	4,42	0,32	0,00	37,9	27,3

Данные регрессионного анализа (МНК), представленные в табл. 4, свидетельствуют о том, что осмысленность жизни взрослых в диапазоне от 25 до 65 лет определяется преимущественно личностной составляющей БР — осознанностью событий жизни. В группе поздней взрослости осмысленность жизни обусловлена (на уровне тенденции) не только личностной составляющей, но и социально-перцептивной составляющей БР — способностью к рефлексии жизни других людей. Но поскольку данная переменная имеет отрицательные значения коэффициента, можно полагать, что повышение рефлексии жизни других людей будет связано со снижением осмысленности собственной жизни в период 45–65 лет.

Обе модели статистически значимы, что указывает на влияние биографической рефлексии на осмысленность жизни. Однако совокупная доля дисперсии первой модели составляет 23%, а второй — 51%. Это указывает на возрастное усиление влияния на осмысленность жизни взрослых со стороны биографической рефлексии. То есть с возрастом происходит усиление влияния биографической рефлексии на осмысленность жизни взрослых людей.

Регрессионный анализ (МНК), где в качестве зависимой переменной был включен общий показатель социально-психологической адаптации, продемон-

стрировал отсутствие значимого влияния биографической рефлексии на адаптацию участников исследования (в возрастном диапазоне от 25 до 65 лет).

Регрессионный анализ (МНК), где в качестве зависимой переменной был включен общий показатель саморегуляции, продемонстрировал вклад биографической рефлексии в саморегуляцию взрослых. Исходя из данных табл. 5, первая и вторая модели статистически значимы. Доля дисперсии саморегуляции, объясненная предикторами первой модели, составляет 17%, а второй модели — 45%. Как видно из табл. 5, лишь личностная составляющая имеет значимый показатель во второй модели.

Интерпретируя данные регрессионного анализа, можно предположить, что саморегуляция в период 45–65 лет зависит преимущественно от личностной составляющей биографической рефлексии — осознанности событий жизни. Заметно повышение влияния биографической рефлексии, прежде всего ее личностной составляющей, на саморегуляцию в поздней взрослости, по сравнению со средней взрослостью.

С целью оценки вклада каждого из предикторов второй модели мы провели регрессионный анализ (методом пошагового отбора) для данных, полученных в группе 46–65 лет. После исключения незначимых переменных в анализируемой модели 2

Регрессия осмысленности жизни к показателям биографической рефлексии

Модель	Коэффициент $\beta$	t	Уровень значимости (p)	
<i>В группе 25–45 лет (N=220)</i>				
1	Личностная составляющая	0,38	4,26	< 0,001
	Когнитивная составляющая	0,09	0,95	0,34
	Социально-перцептивная составляющая	0,08	0,78	0,43
	Конфигуративная составляющая	0,01	0,05	0,95
<i>Качество модели: R<sup>2</sup> = 0,23; F = 6,87, при p &lt; 0,001</i>				
<i>В группе 46–65 лет (N=150)</i>				
2	Личностная составляющая	0,69	5,13	< 0,001
	Когнитивная составляющая	0,13	1,07	0,28
	Социально-перцептивная составляющая	-0,24	-1,82	0,07
	Конфигуративная составляющая	0,09	0,77	0,44
<i>Качество модели: R<sup>2</sup> = 0,51; F = 11,8, при p &lt; 0,001</i>				

Регрессия саморегуляции к показателям биографической рефлексии

Модель		Коэффициент $\beta$	t	Уровень значимости (p)
<i>В группе 25–45 лет (N=150)</i>				
1	Личностная составляющая	0,24	1,89	0,06
	Когнитивная составляющая	0,18	1,46	0,14
	Социально-перцептивная составляющая	0,02	0,14	0,88
	Конфигуративная составляющая	-0,23	-1,61	0,11
<i>Качество модели: R<sup>2</sup> = 0,17; F = 3,06, при p = 0,02</i>				
<i>В группе 46–65 лет (N=70)</i>				
2	Личностная составляющая	0,61	4,70	< 0,001
	Когнитивная составляющая	0,07	0,53	0,60
	Социально-перцептивная составляющая	-0,21	-1,64	0,11
	Конфигуративная составляющая	0,10	0,81	0,42
<i>Качество модели: R<sup>2</sup> = 0,45; F = 7,93, при p &lt; 0,001</i>				

в качестве предиктора переменной саморегуляции осталась одна переменная — личностная составляющая биографической рефлексии. Показатели модели следующие:  $F = 27,51$ , при  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,40$ ;  $\beta = 0,63$ ;  $t = 5,24$ , при  $p < 0,001$ .

То есть саморегуляция в поздней взрослости зависит от наличия у взрослого ясных смыслов событий жизни и жизненных задач, способности осознавать «Я-в-событии» жизни, анализировать жизненные цели, «самостимуляции» интереса к жизни.

Сравнивая показатели осмысленности жизни и саморегуляции в двух возрастных группах, мы обнаружили, что показатели саморегуляции (общий показатель саморегуляции, программирование, оценка и гибкость) значимо ниже в поздней взрослости, чем в средней взрослости. В табл. 6 приведены шкалы, демонстрирующие значимые различия между группами. По другим шкалам не выявлено значимых различий.

Учитывая особенности влияния биографической рефлексии на саморегуляцию в средней и поздней взрослости, можно предположить, что изменение биографической рефлексии — переход от рефлексии жизненного пути к рефлексии жизненного опыта —

выступает фактором, снижающим саморегуляцию. В поздней взрослости субъект все чаще ощущает собственную беспомощность, неспособность изменить свой жизненный путь, отчасти потому, что осознает его завершение.

Принимая во внимание различие вкладов биографической рефлексии в осмысленность жизни в средней и поздней взрослости, можно отметить, что изменение биографической рефлексии в период поздней взрослости, связанное с углублением в анализ и обобщение собственного жизненного опыта, помогает сохранить достаточный уровень осмысленности жизни.

Социально-психологическая адаптация в период 25–65 лет не зависит от биографической рефлексии.

**Выводы**

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы. Во-первых, с возрастом происходит структурное изменение биографической рефлексии и повышение ее влияния на смыслообразование и

**Значимые различия показателей саморегуляции при парном сравнении двух групп**

Шкала	Статистика t-критерия			M ( $\sigma$ )	
	$t_{\text{эмп}}$	df	Уровень значимости (p)	25–45 лет (N=150)	46–65 лет (N=70)
Общий показатель саморегуляции	2,65	218	0,01	29,69 (4,95)	27,83 (4,63)
Программирование	2,73	218	0,01	5,95 (1,68)	5,29 (1,64)
Оценка	2,71	218	0,01	5,52 (1,88)	4,81 (1,65)
Гибкость	1,98	218	0,05	5,40 (1,93)	4,88 (1,76)

саморегуляцию. Это может указывать на использование биографической рефлексии как ресурса экзистенциально-личностного развития в поздней взрослости. Если в период 25–45 лет человек использует биографическую рефлексия как средство саморегуляции и борьбы с онтологической тревогой, то после 45 лет человек использует биографическую рефлексия прежде всего как средство смыслообразования, как ресурс экзистенциально-личностного развития.

Во-вторых, время спадов биографической рефлексии совпадает с периодами изживания кризисной симптоматики в периоды 30–35 лет, 40–45 лет, 55–60 лет, а время подъемов биографической рефлексии — с началом кризиса. То есть развитая биографическая рефлексия является условием сознательного вступления взрослого человека в кризис развития, поскольку сопряжена с принятием решения о необходимости жизненных изменений и стремлением переосмыслить жизненный путь.

### *Литература*

1. *Абульханова К.А.* Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 304 с.
2. *Выготский Л.С.* Психология развития человека. М.: Смысл, 2004. 1136.
3. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) // Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 193–197.
4. *Ермолаева М.В.* Культурно-исторический подход к феномену жизненного опыта в старости // Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 112–118.
5. *Клементьева М.В.* Биографическая рефлексия и методика ее оценки // Культурно-историческая психология. 2014. № 4. С. 80–89.
6. *Клементьева М.В.* Биографическая рефлексия в контексте психологического анализа. Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. 156 с.
7. *Леонтьев Д.А.* Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000. 18 с.
8. *Леонтьев А.Н.* Методологические тетради // Философия психологии: из научного наследия / Под ред. А.А. Леонтьева, Д.А. Леонтьева. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. С. 163–225
9. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 352 с.
10. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 675 с.
11. *Моросанова В.И.* Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
12. *Манукян В.Р.* Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2003. 217 с.
13. *Сапогова Е.Е.* Автобиографирование как процесс самодетерминации личности // Культурно-историческая психология. 2011. №2. С. 37–51.
14. *Сапогова Е.Е.* Экзистенциальная психология взрослости. М.: Смысл, 2013. 760 с.
15. *Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Пер. с англ. А.В. Шамрикова. СПб.: Каскад, 2005. 436 с.
16. *Эрикссон Э.* Трагедия личности. М.: ЭКСМО, 2008. 256 с.
17. *Birren J.E., Cochran K.* Telling the Stories of Life through Guided Autobiography Groups. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2001. 208 p.
18. *Brown T.A.* Confirmatory Factor Analysis for Applied Research. N.Y: The Guilford Press, 2006. 462 p.
19. *Glück J., Bluck S.* Looking back across the life span: A life story account of the reminiscence bump // Memory & Cognition. 2007. Vol. 35. № 8. P. 1928–1939.
20. *McAdams D.P.* What Do We Know When We Know a Person? // Journal of Personality. 1995. Vol. 63. № 3. P. 365–396.
21. *Ryff C.D., Singer B.* The role of purpose in life and personal growth in positive human health // P.T.P. Wong, P.S. Fry (Eds.). The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc, Publishers, 1998. 213–235 p.
22. *Staudinger U.M.* Life reflection: A social-cognitive analysis of life review // Review of General Psychology. 2001. Vol. 5. № 2. P. 148–160

## Biographical Self-Reflection as a Resource for Personal Development in Adults

M.V. Klementyeva\*,  
Tula State University, Tula, Russia,  
domadres@list.ru

The paper focuses on the stages in the development of mind in adults related to biographical self-reflection. The hypothesis of the study was that biographical self-reflection affects meaning-making, self-regulation and adaptation in the adults. The sample consisted of 480 individuals aged 25–65 years. The study measured indicators of biographical self-reflection, social psychological adaptation, life meaningfulness and self-regulation. We have found that in the age period of 46–65 years there is a shift from self-reflection on the path of life to self-reflection on life experience, which reinforces the influence of biographical self-reflection on the meaningfulness of life and self-regulation in the adults. Our study also revealed increases in biographical self-reflection at the beginning of age crises in adulthood (30–35, 40–45, 55–60 years) when, as a result of reflective analysis, the adult realizes the need for change in his/her life. The data obtained in the study confirm

**Keywords:** biographical self-reflection, resource, development, path of life, life experience, midlife crisis.

### References

1. Abul'khanova-Slavskaya K. A. Strategiya zhizni [Life Strategy]. Moscow: Mysl', 1991. 304 p.
2. Vygotskii L.S. Psikhologiya razvitiya cheloveka [Psychology of development of the person]. Moscow: Smysl; Eksmo, 2004. 1136 p.
3. Diagnostika sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii (K.Rodzher, R.Daimond) [Diagnostics of social and psychological adaptation]. In Fetiskin N.P. (eds.) *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyykh grupp* [Social and psychological diagnostics of development of the personality and small groups]. Moscow: Publ. Instituta Psikhoterapii, 2002, pp. 193–197
4. Ermolaeva M.V. Kul'turno-istoricheskii podkhod k fenomenu zhiznennogo opyta v starosti [Cultural-historical approach to the phenomenon of personal life experience in senility]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-Historical Psychology], 2010, no. 1, pp. 112–118. (in Russ., Abstr. in Eng.).
5. Klement'eva M.V. Biograficheskaya refleksiya i metodika ee otsenki [On the Concept of Biographical Self-Reflection and Its Assessment]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-Historical Psychology], 2014, no. 4, pp. 80–89. (in Russ., Abstr. in Eng.).
6. Klement'eva M.V. Biograficheskaya refleksiya v kontekste psikhologicheskogo analiza [Biographical reflection in the context of psychological analysis]. Tula: Publ.TulGU, 2013. 156 p.
7. Leont'ev D.A. Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO) [Test of life sense orientation]. Moscow: Smysl, 2000. 18 p
8. Leont'ev A.N. Metodologicheskie tetrady [Methodological writing-books]. In Leont'ev A.A. (eds.) *Filosofiya psikhologii: iz nauchnogo naslediya* [Psychology philosophy: from scientific heritage]. Moscow: Publ. Mosk. un-ta, 1994, pp. 163–225.
9. Leont'ev A.N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. Moscow: Akademiya, 2005. 352 p.
10. Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika [Personal potential: structure and diagnostics]. In Leont'ev A.A. (eds.). Moscow: Smysl, 2011. 675 p.
11. Morosanova V.I. Lichnostnye aspekty samoregulyatsii proizvol'noy aktivnosti cheloveka [Personal aspects of self-regulation of any human activity]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2002. T. 23, no. 6, pp. 5–17. (in Russ., Abstr. in Engl.)
12. Manukyan V.R. Sub'ektivnaya kartina zhiznennogo puti i krizisy vzroslogo perioda. Dis. kand. psikhol. nauk. [Subjective picture of the life and crises of adulthood. Ph. D. (Psychology) diss.]. Saint-Petersburg, 2003. 217 p.
13. Sapogova E.E. Avtobiografirovanie kak protsess samodeterminatsii [Autobiographic Activities as the Process of Personal Self-Determination]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-Historical Psychology], 2011. no. 2, pp. 37–51. (in Russ., Abstr. in Engl.).
14. Sapogova E.E. Ekzistentsial'naya psikhologiya vzroslosti [Existential psychology of adulthood]. Moscow: Smysl, 2013. 760 p.
15. Shikhi G. Vozrastnyekrizisy. Stupeni lichnostnogo rosta [Age crises. Stages of personal growth]. In Shamrikov A.V. *Sheehy G. PASSAGES. Predictable Crises of Adult Life*. Saint-Petersburg: Kaskad, 2005. 436 p.
16. Erikson E. Tragediya lichnosti [The tragedy of personality]. Moscow: EKSMO, 2008. 256 p.
17. Birren J.E., Cochran K. Telling the Stories of Life through Guided Autobiography Groups. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2001. 208 p.
18. Brown T.A. Confirmatory Factor Analysis for Applied Research. New York: The Guilford Press, 2006. 493 p.
19. Glück J., Bluck S. Looking back across the life span: A life story account of the reminiscence bump. *Memory & Cognition*, 2007. Vol. 35, no. 8, pp. 1928–1939.
20. McAdams D.P. What Do We Know When We Know a Person? *Journal of Personality*, 1995, Vol. 63, no. 3, pp. 365–396.
21. Ryff C.D., Singer B. The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In Wong P.T.P. (eds.) *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Publ. Lawrence Erlbaum Associates, 1998, pp. 213–235
22. Staudinger U.M. Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 2001, Vol. 5, no. 2, pp. 148–160.

#### For citation:

Klementyeva M.V. Biographical Self-Reflection as a Resource for Personal Development in Adults. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* = *Cultural-historical psychology*, 2016. Vol. 12, no. 1, pp. 14–23. (In Russ., abstr. in Engl.). doi: 10.17759/chp.2016120102

\* Klementyeva Marina Vladimirovna, PhD in Psychology, associate professor, Chair of Psychology, Institute for the Humanities and Social Sciences, Tula State University, Tula, Russia. E-mail: domadres@list.ru