

УДК 159.923

А. Г. Четверик-Бурчак, В. Є. Куц

*Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара*

## СИСТЕМНА РЕФЛЕКСІЯ ЯК ПРЕДИКТОР ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ЮНАКІВ

**Анотація.** Подано результати емпіричного та теоретичного аналізу проблеми визначення особистісних ресурсів оптимального функціонування людини. Обґрунтовано доцільність розгляду рефлексії як системного утворення, вираженого у трьох формах репрезентації (системна рефлексія, квазірефлексія, інтроспекція). Доведено зв'язок системної рефлексії із суб'єктивним та психологічним благополуччям, переживанням людиною стану безперервності психічного здоров'я. Виявлено, що співвідношення видів рефлексії старшокласників відповідає нормативним показникам дорослої людини. Емпірично доведено відсутність статевих відмінностей за різними видами рефлексії та формами прояву благополуччя старшокласників.

**Ключові слова:** системна рефлексія, квазірефлексія, інтроспекція, безперервність психічного здоров'я, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя.

**Аннотация.** Рассмотрена проблема внутриличностных детерминант оптимального функционирования человека, представлен теоретический анализ его структурных компонентов. Исследована связь гармоничного состояния человека с рефлексией как устойчивой личностной характеристикой. Эмпирически проанализирована роль конструктивных и неконструктивных форм рефлексии в обеспечении переживания человеком субъективного, психологического благополучия и бесперывности психического здоровья. Доказано отсутствие статистически значимых половых различий в показателях рефлексии и признаках оптимального функционирования старшеклассников.

**Ключевые слова:** системная рефлексия, квазірефлексия, интроспекция, бесперывность психического здоровья, психологическое благополучие, субъективное благополучие.

**Постановка проблеми.** Підвищення рівня стресогенності життя людини в ХХІ ст., нестабільність політичних та соціально-економічних умов життєдіяльності зумовлюють актуальність вивчення особистісних ресурсів людини, що потенційно опосередковують ефективність її життєздійснення. Сучасні напрями психології, зокрема позитивна психологія та психологія здоров'я, усе частіше апелюють до вивчення внутрішніх ресурсів та особистісних якостей, які забезпечують не тільки ефективне уникнення різноманітних розладів та негативних станів, а й спроможні опосередковувати досягнення людиною оптимального функціонування, сприяють її психологічному здоров'ю (Argyle, 2001). Операціоналізація оптимального функціонування людини через такі психологічні феномени, як задоволеність життям, переживання людиною гедоністичного та евдомоністичного благополуччя, безперервності психічного здоров'я, забезпечує всебічний опис гармонійного стану людини, який відображає зрілість її внутрішнього світу та сприяє ефективній протидії стресогенним ситуаціям.

Зазначені категорії можна розглядати як наслідковий результат ефективної взаємодії людини із власним внутрішнім світом та із соціальним середовищем, результат сприйняття ситуацій життєдіяльності в усіх її аспектах, включаючи полюс суб'єкта та полюс об'єкта. Це визначає актуальність пошуку внутрішніх ресурсів людини, що зумовлюють пристосованість людини до життя, забезпечують її гармонійний стан. Потенційною детермінантою досягнення оптимального функціонування можна вважати системну рефлексію як стійку особистісну властивість, виокремлення якої є результат диференційованого підходу до виміру рефлексивної поведінки.

Розуміння рефлексії протягом усієї історії становлення психологічного знання мало багато підходів. Від суто філософського, де Дж. Локк визначав її як спостереження, якому розум підпорядковує свою діяльність, до суто психологічного підходу І. Карпова, який вважав, що рефлексію слід розглядати у трьох основних модальностях психіки особистості: рефлексія як стан, як властивість і як процес (Карпов, 2003).

Неоднозначне ставлення до рефлексії було в період структуралізму, функціоналізму, біхевіоризму та гештальтпсихології, що пояснювалося природничо-науковим підходом (Leontiev & Averina, 2011). Але всупереч історичній трансформації, поняття рефлексії привертає до себе увагу багатьох дослідників і до сьогодні. Зважаючи на різноманітність теоретичних підходів, визначати рефлексію як суто конструктивну властивість людини було б свідченням обрання вузького дослідного курсу.

Підтверджуючи значущість даного феномену в особистісній структурі, дослідники стали прибічниками двох полярних поглядів. Одні акцентують увагу на деструктивних характеристиках рефлексії, таких як більша орієнтованість на власні переживання, а не на рішучі дії, аргументуючи ці положення результатами досліджень, які позитивно корелюють із патологічними станами, песимізмом і нейротизмом, та негативно – з успішним вирішенням проблем та соціальною підтримкою. Інші розглядають рефлексію як найважливіший механізм самопізнання, що лежить в основі особистісного розвитку та є завдання розробки сучасних теоретичних підходів та психотерапії (Leontiev & Osin, 2014). Сучасні дослідження зазначеної проблеми також відображають амбівалентність і неоднозначність ролі рефлексії в забезпеченні оптимального функціонування людини (Harrington & Loffredo, 2011). Зокрема, F. Raes довів наявність позитивних кореляційних зв'язків рефлексії з проявами тривожності, нейротизму та депресивних симптомів (Raes, 2010). У своїх дослідженнях J. A. Lyke рефлексію розглядав як чинник, що статистично значущо опосередковує благополуччя людини (Lyke, 2009). D. Stein та A. Grant довели позитивний зв'язок рефлексії та психологічного благополуччя лише за умови високого рівня самооцінки в досліджуваних (Stein & Grant, 2014).

У своїй праці ми спираємося на новітній диференційований підхід до оцінки рефлексії, запропонований Д. О. Леонтьєвим, який дає змогу поєднати амбівалентність поглядів на сутність рефлексії. Згідно із зазначеним підходом, поняття рефлексії складається як з конструктивних, так і неконструктивних характеристик, які втілюються у трьох самостійних її видах: системна рефлексія, інтроспекція та квазірефлексія (Leontiev & Osin, 2014). Позитивний тип рефлексії поєднує в собі можливості багатовимірного погляду особистості на актуальну ситуацію, включаючи полюс суб'єкта, полюс об'єкта та можливі альтернативи. Це допомагає людині володіти ситуацією і при цьому бачити власну позицію як важливий елемент конструктивного вирішення екзистенціальних проблем. Цікаво, що даний вид рефлексії дослідники пов'язують з позитивною самотністю як показником того, що особистість творчо використовує стан усамітнення та не прагне до компенсаторного пошуку спілкування (Osin & Leontiev, 2013). Неконструктивну частину рефлексії визначають у таких особистісних характеристиках, як неможливість сприймати ситуацію за принципом «тут і зараз», що супроводжується резонерством, виходом у фантазійний простір та розглядають як захисний механізм, який не дає змогу вирішити конкретну ситуацію. За результатами досліджень така характеристика рефлексії має слабкий кореляційний зв'язок з наявністю конструктивного внутрішнього діалогу та сильний з феноменом внутрішнього конфлікту (Astretsov & Leontiev, 2015). Інший варіант неконструктивного функціонування рефлексії вбачають у надмірному зосередженні людини на власних переживаннях (румінація), що також блокує діяльнісний компонент вирішен-

ня проблеми, позитивно корелює з негативним самовідношенням, низьким рівнем осмисленості життя й негативно корелює з показниками толерантності до невизначеності, особистісною тривожністю (Leontiev & Osin, 2014).

**Мета** написання статті – визначити характер зв'язку рефлексії з ознаками оптимального функціонування людини.

Досягнення поставленої мети передбачає такі **завдання** емпіричного дослідження:

1) емпірично дослідити характер зв'язку різних типів рефлексії (системна рефлексія, квазірефлексія, інтроспекція) з переживанням людиною благополуччя та безперервності психічного здоров'я;

2) визначити співвідношення конструктивної та негативної рефлексії в досліджуваних;

3) виявити наявність гендерних відмінностей за всіма досліджуваними феноменами.

### **Організація емпіричного дослідження.**

#### *Обґрунтування вибірки емпіричного дослідження*

Загальна кількість досліджуваних становила 60 осіб: 28 дівчат та 32 хлопці віком від 15 до 17 років, учнів 10-х та 11-х класів. Дослідження проводили на базі загальноосвітніх шкіл м. Дніпропетровська та м. Кривого Рогу. Фокус роботи орієнтовано на старшокласників з метою виявити показники на ще не досліджуваній віковій категорії за даною проблематикою.

Підлітковий вік уперше дає особистості можливість адекватно сприймати зовнішню оцінку власного образу. На думку Л. І. Божович, саме на цьому віковому етапі виникає новий рівень самосвідомості, характерною рисою якого є поява в підлітка здібності й потреби пізнати самого себе як особистість, що володіє характерними саме їй, на відміну від усіх інших людей, особливими якостями (Bozhovich, 2007). Наслідковими явищами такої диференційованості відчуттів, повноти й детальності сприйняття власного «Я» в усьому соціальному різноманітті стають конфліктні відносини з батьками та можливі характерологічні аномалії, емоційні розлади, які можуть у подальшому виявити себе як стійкі риси характеру. Ураховуючи перелічені труднощі, які можуть дестабілізувати гармонічний стан підлітка, актуальним вважають пошук допоміжних внутрішніх ресурсів.

**Обґрунтування методів дослідження.** Відповідно до теоретично обґрунтованих уявлень про потенційний зв'язок рефлексії з оптимальним функціонуванням старшокласників було підібрано декілька груп методик.

Одним з компонентів оптимального функціонування людини є задоволеність життям, що розглядають як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя. Задоволеність є результат глобальної оцінки людиною реального життя на основі власних суб'єктивних стандартів щодо життєвого успіху, які формуються на підставі власних настанов та цінностей і під впливом вимог соціального оточення (Diener, 1999). Щоб діагностувати зазначений критерій, було використано опитувальник «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, Р. Емонса, Р. Ларсена та Ш. Гріфін в адаптації Д. О. Леонтєва і Є. М. Осіна (Osin & Leontiev, 2008).

Для диференційованішої оцінки суб'єктивного благополуччя доречно залучення афективного компонента, що описує емоційну орієнтацію на позитивні або негативні відчуття. Діагностику балансу позитивних та негативних емоцій здійснювали за допомогою «Шкали позитивного афекту та негативного афекту» Д. Уотсона, Л. Е. Кларк, А. Теллегена у модифікації Є. М. Осіна (Osin & Leontiev, 2008).

Таким чином, поєднавши когнітивний та афективний компоненти, можна цілісно оцінювати стан суб'єктивного благополуччя людини: на підставі даних, отриманих за методиками «Шкала позитивного афекту та негативного афекту» та «Шкала задоволеності життям», підраховано інтегрованою показник

суб'єктивного благополуччя за формулою, запропонованою Е. Дінером (Diener, 1984).

Поняття психічного благополуччя характеризує інтегральний показник ступеня самореалізації людини в конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між запитами соціальної дійсності та розвитком власної індивідуальності (Bradburn, 1969; Diener, 2002). Прихильницею даного евдемоністичного підходу до розуміння психологічного благополуччя є К. Ріфф. В основу своєї багатовимірної моделі психологічного благополуччя дослідниця включила такі компоненти: «позитивні стосунки з оточенням», «автономія», «керування оточенням», «особистісне зростання», «мета в житті» (відчуття спрямованості, розуміння того, що минуле та дійсність мають сенс), «самоприйняття» (позитивне ставлення до себе, прийняття й адекватне ставлення як до поганих, так і позитивних аспектів власної особистості) (Ryff et al., 1995). Показники психологічного благополуччя вимірювали за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Н. Н. Лепешинського) (Lepeshinskij, 2007).

Інтегративний показник благополуччя життя старшокласників оцінено за допомогою опитувальника «Безперервність психічного здоров'я – коротка форма для підлітків» (Adolescent “Mental Health Continuum – Short Form”) автора К. Кіза (Keyes, 2002). Підхід автора до оцінки психічного здоров'я ґрунтується на уявленні, згідно з яким психічно здорові індивіди не тільки не мають психічних розладів, але й відчувають задоволення від життя, демонструють ознаки позитивного функціонування, тобто вважають себе психологічно благополучними й соціально адаптованими, що є одна з ознак успішності життєдіяльності особистості.

Рівень розвитку емоційної креативності як конструктивного показника внутрішнього розвитку особистості, її розуміння власних переживань визначався за допомогою опитувальника «Самооцінка емоційної креативності» (Дж. Ейверілл, адаптований І. М. Андреевою) (Andreeva, 2011).

Диференціальну діагностику різних типів рефлексії (системної рефлексії, інтроспекції, квазірефлексії) здійснено з використанням опитувальника «Диференційний тип рефлексії» (Д. О. Леонтьєв, Є. Н. Осін) (Leontiev & Osin, 2014).

На основі результатів даного методичного інструментарію проаналізовано зв'язок елементів оптимального функціонування людини з їх гіпотетичним предиктором – системною рефлексією.

За отриманими результатами проведено кореляційне дослідження із застосуванням кореляційного коефіцієнта  $r$ -Пірсона. Для диференціації потенційного впливу форм прояву рефлексії на оптимальне функціонування людини здійснено кореляційно-регресійний аналіз, який дав змогу визначити серед багатьох змінних ті, які вірогідно зумовлюють кожен елемент благополуччя людини окремо. Для встановлення значущості рівня розбіжностей між показниками рефлексії та ефективного життєздійснення використано критерій  $t$ -Стюдента для незалежних вибірок. Статистичне оброблення результатів дослідження здійснювали із застосуванням статистичного пакета IBM SPSS Statistics 20.

Вибір параметричних засобів статистичної обробки даних зумовлений попередньо проведеною перевіркою нормальності розподілу.

### **Результати та їх обговорення**

Кореляційний аналіз дав змогу встановити наявність позитивних кореляційних зв'язків системної рефлексії з компонентами емоційної креативності, а саме з підготовленістю, що відображає значущість власної емоційної сфери для людини ( $r=0,476$  за  $p \leq 0,01$ ), пряма кореляція спостерігається з новизною, як показником високої оцінки людиною унікальності власних переживань ( $r=0,450$  за  $p \leq 0,01$ ), та з ефективністю, як спроможністю користуватися власним емоційним станом у процесі досягнення поставлених цілей ( $r=0,293$  за  $p \leq 0,05$ ). Отримані результати дають змогу стверджувати, що основою поважання власних емоцій, їх безумовно-

го прийняття й можливості ефективного використання емоцій для успішного пристосування до навколишнього середовища, вірогідно, є вміння зайняти позицію на дистанції від афективного сприйняття ситуації.

Значущим є зв'язок системної рефлексії з відчуттям суб'єктивного благополуччя людиною ( $r=0,278$  за  $p\leq 0,05$ ). Людині властиво залучати рефлексію як внутрішній ресурс для оцінки суб'єктивних відчуттів, щодо свого стану в актуальний проміжок часу. Ця оцінка залежить від спроможності не фіксуватись на переживаннях, що деструктивно впливає на результат, а мобілізовано зібрати інформацію актуального досвіду, дистанційно профільтрувати цю інформацію через процеси внутрішнього діалогу та зробити висновок про свій стан. Швидкість і цілісність проходження цього процесу вірогідно й обумовлює високі показники стану суб'єктивного благополуччя.

Установлено позитивний зв'язок системної рефлексії з психологічним благополуччям ( $r=0,555$  за  $p\leq 0,01$ ) та з безперервністю психічного здоров'я ( $r=0,466$  за  $p\leq 0,01$ ).

Для дослідження статевих відмінностей у показниках рефлексії та оптимальності функціонування людини використано t-критерій Стьюдента. Установлена відсутність статистично значущих відмінностей між хлопчиками та дівчатами за всіма шкалами, які досліджували (системна рефлексія  $t = 1,6$ ; інтроспекція  $t = 1,6$ ; квазірефлексія  $t = 0$ ; задоволеність життям  $t = 1,4$ ; показники позитивного афекту  $t = 0,8$ ; негативного афекту  $t = 0,6$ ; суб'єктивне благополуччя  $t = 1,5$ ; психологічне благополуччя  $t = 1,4$ ; безперервність психічного здоров'я  $t = 0,5$ ).

Для детальнішого аналізу отриманих емпіричних даних щодо потенційних предикторів, які обумовлюють різні аспекти благополуччя людини, побудовано чотири кореляційно-регресійні моделі. Статистичну обробку здійснювали за допомогою лінійного множинного регресійного аналізу із застосуванням статистичного пакета IBM SPSS Statistics 20. Фактори добирали шляхом виключення з моделі найбільш взаємозалежних факторів з урахуванням значущості коефіцієнтів регресії, оцінених за допомогою t-критерію.

На першому етапі перевіряли вірогідність впливу різних аспектів емоційної креативності та рефлексії, згідно з диференційною моделлю Д. О. Леонтьєва, на задоволеність особистості власним життям. Виділено дві групи незалежних змінних для регресійного аналізу. Елементами першої групи виступили такі показники емоційної креативності: новизна, як спроможність людини сприймати власні незвичайні емоції, що насилу можна вербально описати; ефективність, критерій за допомогою якого пережиті емоції особистості допомагають їй в успішному досягненні життєвих цілей; підготовленість, спроможність розглядати емоції як важливу частину свого життя, аналізувати свої переживання, бути сензитивним до емоційного життя інших людей; автентичність, як показник того, що емоційна реакція відображає індивідуальні оцінки та думки (Averill, 2004). Інша група незалежних змінних містить види рефлексії з неконструктивними формами (інтроспекція як відображення самоаналізу, за якого у фокусі уваги перебуває власне внутрішнє переживання та квазірефлексія як вихід у фантазії, що не мають нічого спільного з актуальною життєвою ситуацією) та адаптивнішою формою – системною рефлексією, яка допомагає людині зайняти метапозицію в будь-якій ситуації та дає можливість за допомогою особистісного дистанціювання оцінити свою позицію як з боку суб'єкта, так і об'єкта, сприяє самодетермінації діяльності людини.

Результати регресійного аналізу посприяли виокремленню двох факторів, які продемонстрували статистично надійну вірогідність впливу критеріїв емоційної креативності на задоволеність особистістю власним життям. Для наочності побудовано двофакторну кореляційно-регресійну модель виду

$$\begin{aligned} & \text{загальний показник задоволеності життям} = \\ & = 5,69 + 0,38 * \text{новизна} + 0,29 * \text{ефективність}. \end{aligned}$$

Результати регресійної статистики наведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Регресійна статистика для двофакторної моделі вірогідності впливу показників емоційної креативності на задоволеність особистістю власним життям**

Показник	Розраховане значення
Множинний R	0,534
R-квадрат	0,285
Скорегований R-квадрат	0,260
Стандартна похибка	5,263

Величина коефіцієнта множинної кореляції для двофакторної моделі задоволеності життям дорівнює 0,534. Два фактори емоційної креативності (новизна та ефективність) прогнозують вірогідність високого рівня задоволеності особистістю власним життям.

Загальну характеристику побудованої кореляційно-регресійної моделі подано в табл. 2.

Таблиця 2

**Характеристика кореляційно-регресійних зв'язків між факторами емоційної креативності та загальним показником задоволеності життям**

Показник	Коефіцієнти регресії ( $\beta$ )	t-критерій Стьюдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
Новизна	0,380	3,298	0,001
Ефективність	0,296	2,573	0,01

Стандартні коефіцієнти регресії відображають відносний рівень вірогідності впливу кожного з факторів-предикторів: для змінної «новизна»  $\beta=0,380$ , для змінної «ефективність»  $\beta=0,296$ . Усі коефіцієнти статистично значущі.

Значення R-квадрата (коефіцієнта детермінації) дорівнює 0,534. Це означає, що частка дисперсії залежної змінної пояснена регресією, становить 28,5 %. Розрахована регресійна модель значуща за критерієм F-Фішера ( $F=11,365$  за  $p<0,01$ ).

Вірогідний вплив зазначених компонентів емоційної креативності пояснюють тим, що задоволеність життям – феномен, який ґрунтується на раціональному рівні розуміння особистістю власних здобутків і переживань. Ця оцінка ґрунтується на минулому досвіді та вже не потребує актуального моніторингу власного стану та вироблення висновку «тут і зараз», людина вже мала можливість категоризувати свої переживання й фактично їх оцінити. Це пояснює наявність факторів новизни та ефективності, які впливають на залежну змінну, і відсутність серед цього переліку показників рефлексії. Адже високий рівень функціонування такого виду рефлексії, як системна демонструє людині ситуацію в диференційованішому вигляді, де задоволеність або незадоволеність мають багато емоційних відтінків, що застерігає людину оцінювати ситуацію в запропонованому вузькому контексті «добре–погано».

На наступному етапі за допомогою лінійного множинного регресійного аналізу перевіряли вірогідність впливу вищезазначених незалежних змінних на безперервність психічного здоров'я людини. Було визначено компоненти рефлексії та емоційної креативності, що демонструють статистично надійну вірогідність впливу на безперервність психічного здоров'я старшокласників. За отриманими даними побудовано двофакторну кореляційно-регресійну модель виду

$$\text{безперервність психічного здоров'я} = 2,04 + 0,38 * \text{новизна} + 0,29 * \text{системна рефлексія}.$$

Результати регресійної статистики наведено в табл. 3.

Таблиця 3

**Регресійна статистика для двофакторної моделі вірогідності впливу показників емоційної креативності та рефлексії на безперервність психічного здоров'я**

Показник	Розраховане значення
Множинний R	0,578
R-квадрат	0,334
Скорегований R-квадрат	0,310
Стандартна похибка	9,112

Загальну характеристику побудованої кореляційно-регресійної моделі подано в табл. 4.

Таблиця 4

**Характеристика кореляційно-регресійних зв'язків між факторами емоційної креативності, рефлексії та показником безперервності психічного здоров'я**

Показник	Коефіцієнти регресії ( $\beta$ )	t-критерій Стьюдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
Новизна	0,383	3,160	0,001
Системна рефлексія	0,294	2,424	0,01

Величина коефіцієнта множинної кореляції для двофакторної моделі задоволеності життям дорівнює 0,578. Один фактор емоційної креативності (новизна) та один фактор рефлексії (системна рефлексія) прогнозують вірогідність високого рівня безперервності психічного здоров'я людини.

Стандартні коефіцієнти регресії відображають відносний рівень вірогідності впливу кожного з факторів-предикторів: для змінної «новизна»  $\beta=0,383$ , для змінної «системна рефлексія»  $\beta=0,294$ . Усі коефіцієнти статистично значущі.

Значення R-квадрата (коефіцієнта детермінації) дорівнює 0,334. Це означає, що частка дисперсії залежної змінної пояснена регресією, становить 33,4 %. Розрахована регресійна модель значуща за критерієм F-Фішера ( $F=14,277$  за  $p < 0,01$ )

Отримані результати, закономірно вищенаведеної теоретичній аргументації, підтверджують висновок про те, що для відчуття ідентичності психологічного та фізичного «Я», особистість залучає системну рефлексію для оцінки саме актуального стану організму і високий рівень цієї оцінки вірогідно залежить від високих показників за даним критерієм. Критерій новизни є також значущий фактор, який впливає на відчуття особистістю безперервності психічного здоров'я, обумовлюючи унікальність пережитих людиною емоцій, суб'єктивно підвищуючи рівень власної самотності.

На третьому етапі емпіричної обробки даних перевіряли вірогідність впливу тих же незалежних змінних на феномен психологічного благополуччя за вже описаної логікою множинного регресійного аналізу. За визначеними складовими рефлексії та емоційної креативності побудовано двофакторну кореляційно-регресійну модель виду

$$\text{загальний показник психологічного благополуччя} = 206,569 + 0,516 * \text{системна рефлексія} + 0,247 * \text{автентичність}.$$

Результати регресійної статистики наведено в табл. 5.

Таблиця 5

**Регресійна статистика для двофакторної моделі вірогідності впливу показників емоційної креативності та рефлексії на психологічне благополуччя**

Показник	Розраховане значення
Множинний R	0,606
R-квадрат	0,367
Скорегований R-квадрат	0,345
Стандартна похибка	28,354

Загальну характеристику побудованої кореляційно-регресійної моделі подано в табл. 6.

Таблиця 6

**Характеристика кореляційно-регресійних зв'язків між факторами емоційної креативності, рефлексії та загальним показником психологічного благополуччя**

Показник	Коефіцієнти регресії ( $\beta$ )	t-критерій Стьюдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
Системна рефлексія	0,516	4,839	0,001
Автентичність	0,247	2,311	0,01

Величина коефіцієнта множинної кореляції для двофакторної моделі психологічного благополуччя дорівнює 0,606. Один фактор емоційної креативності (автентичність) та один фактор рефлексії (системна рефлексія) прогнозують вірогідність високого рівня відчуття людиною психологічного благополуччя.

Стандартні коефіцієнти регресії відображають відносний рівень вірогідності впливу кожного з факторів-предикторів: для змінної «автентичності»  $\beta=0,247$ , для змінної «системна рефлексія»  $\beta=0,516$ . Усі коефіцієнти статистично значущі.

Значення R-квадрата (коефіцієнта детермінації) дорівнює 0,367, тобто частка дисперсії залежної змінної пояснена регресією, становить 36,7%. Розрахована регресійна модель значуща за критерієм F-Фішера ( $F=16,561$  за  $p<0,01$ )

Наведені емпіричні висновки позитивно корелюють з теоретичними: відчуття психологічного благополуччя, вірогідно, ґрунтується на особистісному високому рівні розвитку такої якості, як системна рефлексія. Функціонування конструктивної рефлексії допомагає успішно усвідомлювати та осмислювати власні емоції та відчуття з приводу ситуації, що склалася, оцінювати її з метапозиції, уникати деструктивного поглиблення у власні переживання та не захоплюватися фантазіями, про що свідчать негативні показники інтроспекції та квазірефлексії. Також на відчуття психологічного благополуччя, вірогідно, впливає такий критерій емоційної креативності, як автентичність, що описує можливість прийняття власних емоцій різної інтенсивності, не втрачаючи особистісної цілісності та направляючи енергію від пережитих почуттів на задоволення поставлених цілей.

Останній етап застосування множинного регресійного аналізу уможливив перевірку впливу вищенаведених незалежних змінних на відчуття людиною суб'єктивного благополуччя. За отриманим висновком щодо предикторів суб'єктивного благополуччя побудовано трифакторну модель виду

$$\text{суб'єктивне благополуччя} = 13,576 + 0,366 \cdot \text{новизна} + 0,335 \cdot \text{ефективність} - 0,259 \cdot \text{квазірефлексія}.$$

Величина коефіцієнта множинної кореляції для трифакторної моделі суб'єктивного благополуччя дорівнює 0,567. Два фактори емоційної креативності (новизна, ефективність) та один фактор рефлексії (квазірефлексія) прогнозують вірогідність високого рівня відчуття людиною суб'єктивного благополуччя.



Результати регресійної статистики наведено в табл. 7.

Таблиця 7

**Регресійна статистика для трифакторної моделі вірогідності впливу показників емоційної креативності та рефлексії на суб'єктивне благополуччя**

Показник	Розраховане значення
Множинний R	0,567
R-квадрат	0,321
Скорегований R-квадрат	0,285
Стандартна похибка	12,102

Загальну характеристику побудованої кореляційно-регресійної моделі подано в табл. 8.

Таблиця 8

**Характеристика кореляційно-регресійних зв'язків між факторами емоційної креативності, рефлексії та показником суб'єктивного благополуччя**

Показник	Коефіцієнти регресії ( $\beta$ )	t-критерій Стьюдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
Новизна	0,366	3,229	0,001
Ефективність	0,335	0,335	0,001
Квазірефлексія	-0,259	-0,259	0,01

Стандартні коефіцієнти регресії відображають відносний рівень вірогідності впливу кожного з факторів-предикторів: для змінної «новизна»  $\beta=0,366$ , для змінної «ефективність»  $\beta=0,335$ , для змінної «квазірефлексія»  $\beta=-0,259$ . Усі коефіцієнти статистично значущі.

Значення R-квадрата (коефіцієнта детермінації) дорівнює 0,321. Це означає, що частка дисперсії залежної змінної пояснена регресією, становить 32,1 %. Розрахована регресійна модель значуща за критерієм F-Фішера ( $F=8,833$  за  $p<0,01$ ).

Отримані результати вірогідно зумовлені тим, що новизна як критерій емоційної креативності відображає процес оцінювання власних емоцій у категоріях унікальності, тобто максимально охоплює афективну сферу реагування людини. У свою чергу інший критерій емоційної креативності – ефективність спрямована на оцінку переживань у конкретних поняттях соціальної та особистісної корисності емоцій, які актуалізують конкретний минулий досвід. В узагальненому вигляді цей процес виникає в результаті функціонування когнітивної сфери. Таким чином, наведені результати відображають саму структуру суб'єктивного благополуччя, яка містить когнітивний та афективний елементи, та фокусують увагу на інших можливостях операціоналізації вже існуючого феномену. Отримані результати узгоджують теоретичні ідеї з емпіричними показниками щодо дезадаптивної ролі фантазій з приводу емоцій у відриві від актуального стану. Квазірефлексія в даному випадку є лише бар'єр внутрішньої оцінки.

Отже, кореляційний аналіз дав змогу подати розгорнутішу, емпірично обґрунтовану картину того, що системна рефлексія, операціоналізована як конструктивна особистісна властивість, потенційно опосередковує переживання людиною оптимального функціонування.

За допомогою критерія t-Стьюдента визначено значущість розбіжності між показниками системної рефлексії та психологічного благополуччя ( $t = 5,1$  за  $p\leq 0,01$ ) та відсутність такої значущості для інтроспекції ( $t = 0,6$  за  $p\leq 0,01$ ) та квазірефлексії ( $t = 1,9$  за  $p\leq 0,01$ ). Ураховуючи, що вибірки було розділено на групи за принципом значення вище середнього та нижче середнього, можна стверджувати, що високим показникам психологічного благополуччя відповідають високі

показники системної рефлексії, така ж закономірність зберігається і для низьких показників зазначених феноменів.

**Висновки.** Рефлексія – феномен людського відображення дійсності, який не можна розглядати однозначно. На основі диференційної моделі виявлено співвіднесення показників за кожним видом рефлексії у старшокласників, який відповідає нормативному розподіленню психологічно стійкій структурі здорової людини. Установлено, що системну рефлексію можна розглядати як потенційний чинник-предиктор психологічного та суб'єктивного благополуччя й безперервності психічного здоров'я людини. Визначено зв'язок системної рефлексії з ознаками емоційної креативності (новизна, ефективність, автентичність), що є джерело високого показника соціальної та психологічної адаптованості особистості. Доведено відсутність зв'язку між неконструктивними видами рефлексії та ознаками оптимального функціонування людини. За результатами емпіричного дослідження визначено відсутність гендерних відмінностей за різними видами рефлексії та формами прояву благополуччя людини, що є свідчення збалансованості фемінінних та маскуліних характеристик власного «Я», які об'єднала в собі особистість старшокласника.

**Подальші перспективи розвитку.** На основі отриманих даних можлива розробка практичних методів розвитку системної рефлексії в підлітків, яка надалі конструктивно впливатиме на їх психологічне здоров'я. Перспективним, на наш погляд, є аналіз системної рефлексії у сфері сімейних відносин, зокрема дослідження її зв'язку з сімейним благополуччям, визначення залежності між рівнями її прояву в батьків та дітей.

### Бібліографічні посилання

- Andreeva, I. N. (2011), *Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology [Emotsionalnyiy intellekt kak fenomen sovremennoy psihologii]*, Polotsk State University, Novopolotsk, Belarus.
- Argyle, M. (2001), *Psychology of Happiness*, Routledge, NY.
- Astretsov D. A. & Leontiev D. A. (2015), "Psychodiagnostic characteristics of "The internal dialogical activity scale" by P. Oles" ["Psihodiagnosticheskie vozmozhnosti "Shkali vnutrenney dialogovoy aktivnosti" P. Olesya"]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya – Moscow University Bulletin, Series 14. Psychology*, Vol. 4, p. 66–82.
- Averill, J. R. (2004), "A tale of two sparks: Emotional intelligence and emotional creativity compared", *Psychological Inquiry*, Vol. 15, p. 228–233.
- Bozhovich, L. I. (2007), *Personality and its development in childhood [Lichnost i ee formirovanie v detskom vozraste]*, Piter, Saint-Petersburg.
- Bradburn, N. (1969), *The structure of psychological well-being*, Aldine, Chicago.
- Diener, E. (1984), "Subjective well-being". *Psychological Bulletin*, Vol. 95 (3), p. 542–575.
- Diener, E. (1999), "Subjective well-being: Three decades of progress". *Psychological Bulletin*, No 125, p. 276–302.
- Diener, E. (2002), "Very happy people". *Psychological Science*, No 13, p. 81–84.
- Harrington, R. & Loffredo, D. A. (2011), "Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being". *The Journal of Psychology*, Vol. 145 No. 1, p. 39–57.
- Karpov, A. V. (2003), "Reflexivity as a mental feature and method of diagnostics" ["Refleksivnost kak psikhicheskoe svoystvo i metodika ee diagnostiki"]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, Vol. 24 No. 5, p. 45–57.
- Keyes, C. L. M. (2002), "The mental health continuum: From languishing to flourishing in life". *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 43, p. 207–222.
- Leontiev, D. A. & Averina, A. J. (2011) "The phenomenon of self-reflection in the context of self-regulation problem" ["Fenomen refleksii v kontekste problemy samoregulyatsii"]. *Psihologicheskie issledovaniya – Psychological Research*, No. 2 (16), available at: <http://psystudy.com/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>.
- Leontiev, D. A. & Osin, E. N. (2014), "Reflection "Good and bad": from an explanatory model to differential diagnosis" ["Refleksiya "horoshaya i durnaya": ot ob'yasnitelnoy modeli

- k differentsialnoy diagnostike”]. *Zhurnal vysshey shkolyi ekonomiki. Psikhologiya – Journal of Higher School of Economics. Psychology*, Vol. 11 No. 4, p. 110–135.
- Lepeshinskij, H. (2007), “An adaptation of the questionnaire “Scales of psychological well-being” K. Ryff” [“Adaptacija oprosnika “Shkaly psihologicheskogo blagopoluchija” K. Riff”]. *Psikhologicheskij Zhurnal – Journal of Psychology*, No 3 (15), p. 24–27.
- Lyke, J. A. (2009), “Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being”. *Personality and Individual Differences*, Vol. 46, p. 66–70.
- Osin, E. N. & Leontiev, D. A. (2013), “Differential questionnaire of loneliness: structure and properties” [Differentsialnyi oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svoystva”]. *Zhurnal vysshey shkolyi ekonomiki. Psikhologiya – Journal of Higher School of Economics, Psychology*, Vol. 10 No. 1, p. 55–81.
- Osin, E. N. & Leontiev, D. A. (2008), “Testing of Russian version of the two scales of express-evaluation of subjective well-being” [“Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspress-otsenki sub’ektivnogo blagopoluchiya”], *The 3th All-Russian Sociological Congress Materials, Moscow, The Institute of Sociology RAS, The Russian Society of Sociologists*, available at: <https://publications.hse.ru/chapters/78753840>.
- Raes, F. (2010), “Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety”. *Personality and Individual Differences*, Vol. 48, p. 757–761.
- Ryff, C. D., Keyes, C. & Lee, M. (1995), “The structure of psychological well-being revisited”. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69 No. 4, p. 719.
- Stein, D. & Grant, A. (2014), “Disentangling the relationships among self-reflection, insight, and subjective well-being: The role of dysfunctional attitudes and core self-evaluations”. *Journal of Psychology*, Vol. 148 (5), p. 505–522.

Надійшла до редколегії 08.04.2016