

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота  
магістра**

на тему: Взаємозв'язок рефлексії та ступеня задоволеності життям на різних вікових етапах

Виконав: студент II курсу, групи 8.0538

спеціальності: 053 психологія

освітньої програми: 053 психологія

Бобкова Дарія Вікторівна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології

Губа Н.О.

Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри психології

Грандт В.В.

Запоріжжя  
2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет \_\_\_\_\_  
Кафедра \_\_\_\_\_  
Рівень вищої освіти \_\_\_\_\_  
Спеціальність \_\_\_\_\_  
(код та назва)  
Освітня програма \_\_\_\_\_  
(код та назва)  
Спеціалізація \_\_\_\_\_  
(код та назва)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ/ПРОЕКТ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

\_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові)

1 Тема роботи (проекту) \_\_\_\_\_

керівник роботи \_\_\_\_\_,  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ЗНУ від « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_\_

2 Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3 Вихідні дані до роботи \_\_\_\_\_

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) \_\_\_\_\_

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) \_\_\_\_\_

## 6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7 Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка

Студент \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

## Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

## РЕФЕРАТ

**Кваліфікаційна робота магістра:** 62 сторінки, 2 рисунка, 3 таблиці, 2 додатка

**Об'єкт дослідження:** задоволеність життям.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям на різних вікових етапах.

**Мета:** виявити взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям на різних вікових етапах.

**Гіпотеза:** існує взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям; існує взаємозв'язок між віковим етапом людини та показниками її диференційних типів рефлексії.

**Методи дослідження:**

- 1) Теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури;
- 2) Емпіричні: психолого-педагогічний експеримент, спостереження, методики діагностичного дослідження адаптації, анкетування, порівняльний аналіз результатів дослідження.

**Наукова новизна**

– Вперше досліджений взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям людини.

– Виявлена вікова специфіка показників диференційних типів рефлексії.

Сформульовані теоретичні положення і результати емпіричного дослідження можуть бути включені в програму навчальних курсів для студентів психологічних спеціальностей з дисциплін «Психологія особистості», «Психологія розвитку та вікова психологія», «Психологічне консультування», «Психологія суб'єктивного благополуччя».

РЕФЛЕКСІЯ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ, ВІКОВІ ЕТАПИ,  
ДИФЕРЕНЦІЙНІ ТИПИ.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення проблеми рефлексії та задоволеності життям.....	9
1.1. Дослідження феномену задоволеності життям в психології.....	9
1.1.1. Визначення понять «задоволеність життям», «переживання (відчуття) щастя», «емоційний комфорт», «благополуччя». ....	17
1.2. Поняття рефлексії та підходи до його вивчення.....	21
1.2.1. Види рефлексії.....	25
1.2.2. Диференційний підхід до рефлексії.....	28
РОЗДІЛ 2. Методи та організація емпіричного дослідження взаємозв'язку показників диференційних типів рефлексії з рівнем задоволеності життям у людей різних вікових категорій.....	33
2.1. Етапи дослідження. Характеристика виборки.....	34
2.2. Методи і методики дослідження.....	35
2.3. Процедура дослідження.....	37
2.4. Методи математико-статистичної обробки даних.....	38
РОЗДІЛ 3. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку показників диференційних типів рефлексії з рівнем задоволеності життям у людей різних вікових категорій.....	39
3.1. Дослідження задоволеності життям.....	39
3.2. Вивчення диференційних типів рефлексії.....	42
3.3. Аналіз отриманих результатів.....	47
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* В період соціально-економічних криз дослідження задоволеності життям характеризуються особливою актуальністю зважаючи на зниження економічного благополуччя населення, яке у свою чергу призводить до збільшення показників незадоволення соціальним і економічним положенням і обумовлює бажання окремих індивідів почати пошуки "щасливішого місця", що сприяє збільшенню міграції, відходу від дійсності, зростанню залежностей і т. д. Частенько такі пошуки не призводять до бажаних змін у зв'язку з тим, що благополуччя індивіда багато в чому залежить не лише від його оточення, матеріальної забезпеченості і інших об'єктивних чинників. Це підтверджується рядом досліджень, що виявили дуже низькі кореляції між об'єктивними умовами і задоволеністю життям особистості [48].

Тож ми вирішили проаналізувати суб'єктивні умови життя людей, тобто самі способи проживання життя. С.Л. Рубінштейн розрізняв два способи існування: "Перший - життя, що не виходить за межі безпосередніх зв'язків, в яких живе людина. Тут людина цілком усередині життя - всяке її відношення - це відношення до окремих явищ, але не до життя в цілому. Відсутність такого відношення до життя в цілому пов'язано з тим, що людина не може зайняти

позицію поза ним для рефлексії над ним. Таке життя виступає майже як природний процес. Другий спосіб існування пов'язаний з появою рефлексії. Вона якби призупиняє, перериває цей безперервний процес життя і виводить людину подумки за його межі. Людина якби займає позицію поза ним" [39].

Так ми вирішили перевірити взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та рівнем задоволеності життям у людей, що знаходяться на різних вікових етапах.

**Об'єкт дослідження:** задоволеність життям.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям на різних вікових етапах.

**Мета:** виявити взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям на різних вікових етапах.

**Гіпотеза:** існує взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям; існує взаємозв'язок між віковим етапом людини та показниками її диференційних типів рефлексії.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз явища рефлексії та її диференційних типів, а також поняття задоволеності життям та його складових.

2. Дослідити взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям на різних вікових етапах людини.

3. Зробити висновки щодо підтвердження гіпотези.

**Методи дослідження:** для проведення дослідження у межах даної магістерської роботи ми будемо використовувати теоретичний аналіз, опитувальник «Диференційний тип рефлексії» (авт. Д.А. Леонт'єв, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осін, А.Ж. Саліхова), «Шкалу задоволеності життям» (ШУДЖ: Diener et al., 1985/Осін, Леонт'єв, 2008) та анкету з демографічними даними (стать, вік, освіта).

**Теоретичними і методологічними підставами** даної роботи послужили дослідження автора феномену задоволеності життям (Е. Diener, Н.А. Батурін, С.А. Башкатов, Л.В. Куліков, Р.М. Шаміонов та ін.); дослідження в області вивчення проблеми рефлексії і розвитку рефлексивності на протязі життя (Д.А. Леонт'єв, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осін, А.В. Карпова, И.Н. Семенова, С.Ю. Степанова, А.Ж. Саліхова, Абульханова Славська К.А., Бодальов А.А., Донцов А.І., Дружинін В.Н., Зінченко В.П., Обозі в Н.Н, Теплов Б.М. та ін.).

У практичному дослідженні взяло участь двадцять осіб різної статі у віці 20-22 років, двадцять осіб різної статі у віці 30-31 роки і двадцять осіб різної статі у віці 45-50 років.

### ***Наукова новизна***

- Вперше досліджений взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям людини.
- Виявлена вікова специфіка показників диференційних типів рефлексії.

### ***Практичне значення***

1. Сформульовані теоретичні положення і результати емпіричного дослідження можуть бути включені в програму навчальних курсів для студентів психологічних спеціальностей з дисциплін «Психологія особистості», «Психологія розвитку та вікова психологія», «Психологічне консультування», «Психологія суб'єктивного благополуччя».

2. Розуміння особливостей розвитку диференційних типів рефлексії, та їх взаємозв'язку з рівнем задоволеності життям дозволяє вибудовувати консультаційну роботу з людьми, що знаходяться в кризах або в стані суб'єктивного неблагополуччя.

***Надійність і вірогідність*** результатів дослідження забезпечується методологічною та теоретичною обґрунтованістю вихідних положень, використанням валідних та надійних взаємодоповнюючих методів, що відповідають меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки досліджуваних, порівняльним аналізом даних інших досліджень, кількісним та якісним аналізом отриманих результатів, використанням методів математичної статистики.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ТА РЕФЛЕКСІЇ

### 1.1 Дослідження феномена задоволеності життям в психології

На сучасному етапі розвитку суспільства, в століття високих швидкостей, великих обсягів інформації та постійної нестачі часу, найбільш гостро постає питання про розгляд такого феномена, як задоволеність життям. На даний момент комплексній і багатоаспектній проблемі задоволеності життям присвячена велика кількість робіт як зарубіжних, так і вітчизняних авторів.

Феномен задоволеності життям (ЗЖ) активно вивчається вже упродовж декількох десятиліть. Розробляється і досліджується структура цього феномену (Е. Diener, Н.А. Батурін, С.А. Башкатов, Л.В. Куликів, Р.М. Шамионов), його взаємозв'язок з діяльністю і поведінкою (М. Csikszentmihalyi J. Carpentier, R.J. Vallerand, Е.Е. Бочарова, Р.М. Шаміонов), здоров'ям (D. Kahneman, А. Krueger, А.Б. Сірих, А.А. Волочков), соціальними стосунками (Е. Diener, М. Eid, S. Oishi, R.J. Larsen) і т. д.

Так підвищений інтерес закономірний, зважаючи на безперечну важливість даного переживання для життєдіяльності людини. Доведено, що щасливі люди більш товариські, активні, мають сильнішу імунну систему, мають розвиненіші навички вирішення конфліктних ситуацій (А. Bergsma, М. Eid, D. Kahneman, А. Krueger, R.J. Larsen R. Veenhoven та ін.). Рівень задоволеності власним життям пов'язаний з психологічним здоров'ям особистості [19], стійким психосоматичним здоров'ям [29], життєздатністю людини [6].

Проте теоретичний аналіз цих досліджень показує, що єдиної точки зору на трактування поняття «задоволеність життям» і його структури в даний час не

існує. Як і не існує чіткого розмежування схожих, але не ідентичних понять. Так, в соціально-психологічних працях, присвячених проблемі дослідження особливостей оцінювання людиною в цілому своєму житті, поряд з терміном «задоволеність життям» використовуються такі поняття, як «щастя», «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «якість життя», «суб'єктивна якість життя» та інші. Отже, виникає необхідність визначити саме поняття задоволеності життям і відокремити його від інших.

Р. М. Шаміонов розглядає задоволеність життям як «складне, постійно мінливе соціально-психологічне явище, засноване на єднанні пізнавальних і емоційно-вольових процесів, що характеризується суб'єктивним емоційно-оцінним ставленням і володіє спонукальною силою, спонукає до пошуку, управління внутрішніми і зовнішніми об'єктами» [8].

Серед факторів, що впливають на задоволеність життям, в основному, виділяють: здоров'я, стать, вік, впевненість в собі, оптимізм, психологічну стійкість, особисту і сімейну безпеку, відносини в родині, ефективні соціальні контакти (відносини з друзями, міжособистісну довіру, частоту проведення часу із знайомими, можливості душевного спілкування), плідне дозвілля, творчу самореалізацію, роботу, гідний соціальний статус, досягнення поставлених цілей, оцінку суб'єктивних заслуг, матеріальне становище, соціальну стабільність, комфортне середовище проживання (клімат, екологія, розвинена соціальна інфраструктура), оцінку роботи системи охорони здоров'я, уряду, оцінку стану економічної ситуації в країні.

Оскільки, задоволеність життям - це складний і комплексний параметр, то мають бути розглянуті ще деякі погляди на те, що може бути складовими цього поняття. Так, Е.В. Балацький [3], в спробах кількісно виміряти показник задоволеності життям, поравував, що такі фактори можуть бути частиною даного явища:

1. Особиста безпека і безпека сім'ї.
2. Матеріальне благополуччя.
3. Сімейне благополуччя.

4. Можливість досягнення поставлених цілей, яка проявляється в суспільній і політичній свободі та можливості реалізації потенціалу соціальної мобільності.

5. Можливості для творчої самореалізації.

6. Плідне дозвілля (наявність вільного часу і можливостей його плідного використання).

7. Хороший клімат.

8. Суб'єктивна оцінка соціального статусу як гідного.

9. Ефективні неформальні соціальні контакти (дружба, секс, взаєморозуміння, спілкування).

10. Соціальна стабільність.

11. Комфортне середовище проживання.

12. Гарне здоров'я.

Так само, згідно з деякими теоріями вважається, що задоволеність життям визначається подоланими труднощами, досягнутими цілями і змінами, що відбуваються у професійному та особистому житті. А також, на стільки, на скільки воно пов'язане з досягненнями і бажаними змінами, задоволеність залежить і від інших внутрішніх характеристик, таких як віра в себе і власні сили, вміння планувати і оцінювати наслідки своїх дій. Очевидно і те, що задоволеність життям безпосередньо пов'язана з самооцінкою. Самооцінка не тільки тісно пов'язана з задоволеністю життям, а й регулює вплив на неї інших характеристик.

Разом з тим, низька амбітність, неналежне ставлення до своїх обов'язків і здатність отримувати задоволення від життя в даний момент, не замислюючись про плани на майбутнє, теж здатні створити у індивіда загальне позитивне сприйняття життя. А розділова лінія між задоволеними і незадоволеними життям визначається здатністю індивіда до адаптації до наявних умов. Інакше кажучи, зв'язок між рисами особистості та задоволеністю життям може бути опосередкований іншими характеристиками.

Можна сказати, що на загальний рівень задоволеності життям впливає величезний комплекс характеристик.

Неоднозначність психологічного визначення терміну «задоволеність життям» проявляється у тому, що він розглядається в різних контекстах:

1. в тісному зв'язку з поняттям щастя;
2. в контексті якості життя;
3. як суб'єктивне благополуччя особистості;
4. як результат позитивного ставлення до себе і подій свого життя;
5. як процес і результат позитивного використання потоку - джерела психічної енергії і мотивації.

До сих пір залишаються питання в науці про те, чи залежить загальна оцінка задоволеності життям від суб'єктивних суджень про задоволеність різними сферами життя (так званий процес «знизу вгору»)? Або ж все відбувається навпаки і рівень загальної задоволеності життям впливає на задоволеність конкретними сферами життя (процес «зверху вниз»)?

Саме явище задоволеності життям розглядається як стан, що переживається суб'єктивно, як реакція на якість взаємодії індивіда з життєвими обставинами. В рамках суб'єктивного сприйняття людини, ознаками задоволеності життям прийнято вважати:

1. загальний емоційний стан, що пов'язаний з поточною життєвою ситуацією,
2. динамічний компонент життєдіяльності - активність чи пасивність, амбітність, наявність прагнень і бажань,
3. суб'єктивне відчуття насиченості або порожнечі життя,
4. задоволеність, пов'язана з реалізацією планів і задоволенням потреб,
5. відчуття стабільності навколишнього світу, а також очікування від майбутнього.

Щодо точності вимірювання такого явища як задоволеність, часто висловлюється велика кількість сумнівів, оскільки нерідко показники, отримані в ході досліджень, мають погану ступінь кореляції з об'єктивними

характеристиками життя людини. Як приклад, можна взяти такий показник як рівень доходу. Вважається, що він не має сильного впливу на ступінь задоволеності. Ще одна складність пов'язана з міжкультурними порівняннями: в деяких країнах респонденти відзначають вкрай низькі суб'єктивні показники доходу.

Варто згадати ще один з аспектів даної проблеми: невідомо наскільки задоволеність визначається такими факторами, як образ мислення індивіда. Так само, варто пам'ятати, що оцінка задоволеності може бути обумовлена і такими речами, як порівняння з минулим або з іншими людьми. Крім того, на ці міркування має вплив емоційний стан людини на момент вимірювання, а також адаптація до ситуації і різне бачення подій. Варто згадати, що задоволеність буває і ілюзорною, що виникає тоді, коли індивідууми самі себе вводять в оману, думаючи про те, що вони цілком задоволені своїм життям.

Ще задоволеність може залежати від цілей, поставлених людиною самій собі. А іноді і сама наявність якої-небудь мети може бути безпосереднім джерелом задоволеності. Разом з тим, нездатність перебувати в стані задоволеності, або ж досягти її, часто виявляється причиною протилежного явища - незадоволеності. Деякі з розглянутих явищ можуть бути прийнятні, і як помилки суджень і як джерела справжніх суджень про задоволеність. Якщо це твердження є правдивим, на задоволеність можна вплинути, не тільки змінюючи безпосередньо існуючу ситуацію, але ставлення людини до неї, наприклад, в ході терапії.

Ще один підхід полягає у виявленні того, які сфери, по суб'єктивній оцінці людей, є в їхньому житті найважливішими джерелами задоволеності. Хол (1976), проводячи опитування у Великобританії, отримав результати, що показують, що найбільш часто згадуваними областями були наступні [1]:

- домашнє і сімейне життя;
- грошова сфера;
- життєвий рівень;
- суспільні цінності і норми;

- соціальні взаємини;
- житлові умови;
- здоров'я;
- робота.

Деякі дослідники, що займаються питаннями благополуччя, зробили висновок, що об'єктивні фактори не відіграють важливої ролі: найбільш важливими виявляються індивідуальні відмінності, а також когнітивні й емоційні процеси. Ця точка зору має два висновки. В першу чергу, люди з серйозними порушеннями оцінюють свої щастя і задоволеність досить високо. По-друге, між задоволеністю та фінансовими доходами спостерігається досить низький рівень кореляції.

Згідно з деякими теоріями соціального порівняння, люди досить часто, в ситуаціях порівняння, оцінюють своє життя або якості, зіставляючи їх з тим, що є присутнім у оточуючих. Як приклад можна сказати, що було встановлено, що в міру зростання загальнонаціонального доходу, задоволеність індивідуумів не має істотного приросту - ймовірно, причиною цього є те, що доходи зросли у всіх. Уїлл (1981) [1] зібрав велику кількість даних, які підтверджують гіпотезу, згідно з якою, у людей підвищується рівень суб'єктивного благополуччя, якщо порівняння проводиться з менш щасливими індивідами; а також ще одну гіпотезу, відповідно до якої, порівняння «зверху вниз» обумовлено зниженням суб'єктивного благополуччя. На основі цього, вчений робить висновок про те, що люди, в основному, порівнюють своє благополуччя за принципом «знизу вгору», але для індивідів з низькою самооцінкою характерно зворотне явище.

У людей, які оцінюють себе як щасливі або нещасливі, процес порівняння здійснюється по-різному. Любомирські і Росс (1997) виявили, що самооцінку нещасних нерідко обумовлює результат напарника, який виконав таке завдання краще або гірше за них. Однак, на людей, які оцінюють себе як щасливих, учасник, який отримав кращі результати, не чинив значного впливу. Ймовірно, партнер з кращими результатами виступав в даній ситуації як стимул і збільшував перспективи, що і робило людей щасливішими [1].

Люди часто вибирають якісь власні об'єкти порівняння: наприклад, індивіди з високими показниками суб'єктивного благополуччя, більш позитивним чином порівнюють себе з іншими. В результаті проведеного зіставлення можливо зробити різні висновки. Бунка і співавтори (1990) [1] довели, що порівняння за принципом «знизу вгору» мають вплив на почуття людей, як в позитивну, так і в негативну сторону, в зв'язку з їх здоров'ям. Порівняння, обумовлені якимись непереборними зовнішніми обставинами, не мають на задоволеність конкретного впливу. «Вибір об'єкта порівняння - процес гнучкий, не може бути визначеним виключно ступенем доступності відповідних "інших"», - відзначають деякі вчені.

У деяких дослідженнях задоволеність, яку намагалися передбачати, спираючись на дані про соціальний розрив, порівнювали з тією, яка очікувалась, коли в розрахунок бралися тільки реальні досягнення або можливості. Часом цей розрив сам може зумовлювати складову задоволеності, а не навпаки. Хіді і Венховен (1989) [1] отримали ці дані при використанні результату Вікторіанського панельного дослідження в Австралії: «Розрив викликається задоволеністю життям, а не навпаки». Кемпбелл з колегами (1976) [1] спираючись на цю теорію, спробували пояснити феномен підвищення з віком задоволеності, зазначивши, що з часом «розрив» зменшується.

Як свідчить теорія розриву цілей і досягнень, великі прагнення можуть призводити до низького рівня задоволеності. Але деякі інші теоретики стверджують, що сам факт наявності будь-яких адекватних життєвих цілей є сприятливим фактором.

Часом, в світі зустрічаються люди, які, не залежно від обставин, бачать все «в сонячному світлі». Такі люди оптимістичні, щасливі, а всі події представляються їм радісними. Вони мають позитивний погляд на оточуючих, мають безліч позитивно забарвлених спогадів про приємні події, а їх вільні асоціації мають позитивний забарвлення. Але як у таких людей виходить бачити речі з позитивної сторони? Ймовірно, на їх рівень щастя має вплив

інший тип мислення. Вище було пояснено, що порівняння, що відбуваються за принципом «зверху вниз», покращують відчуття благополуччя. Подібний ефект виникає, якщо напарником оцінюваного суб'єкта зробити людину, яка має фізичні вади, або неблагополучний в якомусь іншому сенсі, або не так успішний у виконанні запропонованих лабораторних завдань. Але не варто забувати, що ми бачили який вплив може чинити на настрій щасливих людей успіхи їх напарника, оскільки в цьому випадку вони, імовірно, можуть розраховувати на те, що самі в майбутньому зможуть поліпшити свій результат і добитися великих успіхів.

Так само, було помічено, що сам факт наявності думок про позитивні події здатний підбадьорювати, але даний ефект сильно залежить від того, наскільки давнє це приємне переживання. Штрак і співавтори (1985) [1] встановили, що коли піддослідних просили подумки відтворити приємні події з недавнього минулого або сьогодні, у випробовуваних посилювалося відчуття суб'єктивного благополуччя. У ситуації з подіями з більш далекого минулого на оцінці благополуччя сильніше позначалися думки про негативні події. Минулий досвід в даному випадку виступає в якості контрасту, а позитивні події, що відбуваються в сьогодні, виступають суб'єктивним доказом благополуччя.

Існують докази того, що люди, які страждають депресією, часто бачать причини поганих подій в самих собі: вони відчувають почуття провини, спрямоване на себе, причина, на їхню думку, криється в них, і все погане трапиться знову. Немає поки точних даних про те, який вплив сильніше: або такий стиль «приписування» викликає депресію, або ж все навпаки. Але Фінчем і Бредбері (1993) [1] встановили, що наявність схожих приписувань, що стосуються поведінки подружжя, дозволяє робити припущення про успіх шлюбу. Якщо провинна за несприятливу ситуацію покладається на недоліки іншого, це вважається показником неуспішного шлюбу. Так само, були отримані дані, що для суб'єктивно щасливих людей не характерно таке



приписування причин невдач собі; навпаки, вони вважають що хороші події в житті відбуваються безпосередньо завдяки зусиллям самої людини.

Варто так само згадати явище внутрішнього контролю. Внутрішній контроль - це особистісна змінна, має взаємозв'язок з задоволеністю. Суть даного явища в переконаності в тому, що людина здатна контролювати поточні події. Це одна з основних складових особистісної витривалості, характерна для стресостійких людей. Індивіди з високим ступенем внутрішнього контролю інтерпретують стресові події як спонукаючі до дії і вважають що у них вистачить сил їх подолати. Як вже було сказано, щасливих людей не засмучує більший успіх підставного напарника по експерименту в виконанні лабораторних завдань. Це відбувається тому, що вони розглядають невдачу як стимул для подальшого самовдосконалення. Хіггінс і співавтори (1997) виявили, що люди, що мали раніше не контрольовані проблеми зі здоров'ям, в більшій мірі очікували їх відновлення, ніж інших неприємностей. Тоді як індивідууми, у яких проблеми зі здоров'ям піддавалися контролю, були менш схильні до очікуванню їх повернення.

Ще одним видом позитивного мислення можна назвати гумор, або, точніше, не надто серйозний погляд на життя. Це означає вміння побачити комічну, не серйозну сторону речей, іншу їх грань, яка знецінює їх важливість і таким чином знижує гостроту суб'єктивного сприйняття неприємних подій.

### **1.1.1. Визначення понять «задоволеність життям», «переживання (відчуття) щастя», «емоційний комфорт», «благополуччя»**

Явище задоволеності або незадоволеності життям визначає дуже багато сторін життя суб'єкта, його вчинки, різні види його діяльності і такі сторони поведінки як: побутова сфера, економічна і політична поведінка. Ці переживання нерідко виступають значимими факторами стану суспільної свідомості, відносин в суспільстві, а також групових настроїв і очікувань. Без їх

урахування практично неможливо будувати науково обгрунтовану соціальну політику, соціальне управління і планування.

Ступінь задоволеності життям надає великий вплив на такі сторони життя як психічний стан, настрій і психологічну стійкість особистості. Значення цього важливого феномену досить добре усвідомлюється в науці. Однак, у багатьох наукових публікаціях явище задоволеності життям трактується як досить простий феномен, який є деякою оцінкою, яку використовує людина для характеристики своєї поточної життєвої ситуації. Не ставлячи під сумнів можливість отримання такої оцінки від респондента в ситуаціях психологічного або соціального тестування, важливо відзначити, що за нею стоїть широкий спектр різних переживань суб'єктивного відчуття благополуччя особистості. Однак, різні аспекти суб'єктивного благополуччя і внутрішня картина цього переживання рідко виступали предметом конкретного психологічного дослідження.

Обговорення причин даного стану проблеми заслуговує окремого розгляду. Варто лише згадати, що спроби опису основних проявів суб'єктивного світу особистості математичними методами приводили до того, що в таких описах не було ні психологічного, ні математичного змісту, що серйозно позначалося на результатах.

Для позначення характеристики стану суб'єктивного світу людини в аспекті його сприятливості вживають такі терміни як переживання (відчуття) щастя, задоволеність життям, емоційний комфорт, благополуччя.

У філософській і психологічній літературі часто поняття «щастя» є феноменом належить значною мірою екзистенційному аспекту буття особистості, сприйняття і розуміння світу в цілому і природи людини. У самому цьому понятті закладено безліч протиріч. Переживання щастя часто має значну культурально-етнічну підоснову. Так, наприклад, шляхом соціологічних опитувань, було з'ясовано, що найчастіше людей, що відчують себе щасливими, можна зустріти в Індії і найрідше - в Швеції. Отже, можна

припустити, що рівень і якість життя мають лише дуже малий вплив на суб'єктивне переживання щасливе.

«Задоволення (і задоволеність)» - термін з досить широким значенням і вельми поширений. Отже, через це цей термін має область визначення з розмитими межами. Зустрічаються публікації, і про задоволеність життям в цілому, і про задоволеність взаємовідносинами з конкретною людиною. Вважається, що задоволення так само можна випробувати і від подій вельми різного масштабу. Так виходить така ситуація, коли з використанням одного слова позначається, і переживання від значущої події, на зразок успішного завершення книги, яка писалася кілька років, і відчуття після непоганого обіду.

Важливою психологічною особливістю терміну «задоволеність життям» є відсутність чіткої визначеності в предметі оцінки, а саме, в тому, що саме задовольняє або не задовольняє респондента. Предмет оцінки дуже часто виявляється прихований від спостерігача. Так існує сильна залежність від того, що саме респондент візьме до уваги при оцінці задоволеності. Це можуть бути, як зовнішні обставини життя, так і оцінка своїх дій, рішень і вчинків, а також власної успішності.

Незважаючи на цю неоднозначність, відмовитися від цього терміну або повністю замінити його іншим не представляється можливим, оскільки він займає міцне місце, як у свідомості окремої особистості, так і суспільства в цілому, а так само і наукового співтовариства.

Ще одним терміном, який можна зустріти, вивчаючи наукову літературу є словосполучення «емоційний комфорт». У більшості словників поняття комфорту має досить певний тлумачення - «зручність, зручні умови». Тому, застосовуючи його для характеристики емоційного життя особистості, доводиться використовувати його переносне значення. Для наукового терміна така якість має бути оцінений як недолік. Зазвичай поняття не мають чіткого тлумачення і засновані на метафорах, ускладнюють створення і розвиток теорій, що включає їх в себе. З цих причин з числа обговорюваних, більш перспективним можна припустити поняття благополуччя.

У поняття благополуччя є досить ясне значення, а його трактування в значній мірі подібні або збігаються в різних наукових дисциплінах.

У суб'єктивному благополуччя, як в цілому, так і в його складових буде доцільно виділити два основних компоненти. Цими компонентами є: когнітивний, як уявлення про окремі сторони свого буття, і емоційний, як домінуючий емоційний тон відносин до цих сторонам.

Суб'єктивне благополуччя конкретної людини об'ємне відчуття, яке складається з приватних оцінок різних сторін життя. Потім, оцінки окремих параметрів зливаються в комплексне відчуття суб'єктивного благополуччя. Ці сторони життя є предметом вивчення різних наукових дисциплін. Таким чином, благополуччя постає цікавим предметом вивчення і актуальною проблемою для психології.

Визначити значимість аналізованого явища для об'єкта конкретної науки, без сумніву, важливо, але ще більш цінним є розкриття сукупностей його зв'язків з іншими феноменами, в нашому випадку, - зі структурами і процесами, що протікають в особистості. Для психології особистості і психології як науки в цілому, особливо важливим є те, що суб'єктивне переживання благополуччя є однією з найважливіших складових частиною переважаючого настрою особистості. Саме через настрої суб'єктивне благополуччя, як інтегративну, особливо значуще переживання, надає постійний вплив на різні аспекти психічного стану людини і, отже, на успішність поведінки, ефективність міжособистісної взаємодії, продуктивність діяльності та багато інших сторін зовнішньої і внутрішньої активності індивіда. Особистість є механізмом інтеграції всієї психічної активності індивіда. У цьому постійному впливі і полягає регулятивна роль суб'єктивного відчуття благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя індивіда має досить складну, багатокомпонентну структуру. У ньому, як і в інших складових психіки, доцільно виділяти когнітивний і емоційний компоненти.

Когнітивний компонент благополуччя виникає у випадку цілісної та несуперечливої картини світу суб'єкта.

Емоційний компонент благополуччя представляється як переживання, що об'єднує почуття, які обумовлені успішністю функціонування всіх частин особистості.

Можна сказати, що благополуччя залежить від наявності усвідомлюваних цілей, наявності умов і ресурсів для досягнення цілей, успішності реалізації планів, діяльності та поведінки.

На благополуччя впливають задоволеність індивіда міжособистісними взаєминами, можливості до задоволення потреби в емоційному теплі, спілкуванні та отриманні від цього позитивних емоцій.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя слід інтерпретувати як узагальнене і тривале переживання, що має велику значимість для особистості. Воно є важливою складовою частиною переважаючого психічного стану.

## **1.2. Поняття рефлексії та підходи до його вивчення**

Аристотель стверджував, що здатність до роздумів - це вміння змінювати та аналізувати план побудови власних чи чужих думок; а також здатність розрізняти їх за своїм складом і структурою, а потім об'єктивувати їх, розробляти відповідні цілі. Також Аристотель визначив рефлексію як «мислення, направлене на мислення». Це явлення людської свідомості розглядається з різних сторін багаточисленними науками [4, 4].

Рефлексія від латинського (*reflexio* - відклик назад) - це один із видів актів свідомості людини, а саме акт усвідомлення, направлений на своє знання.

Рефлексію нерідко пов'язують з інтроспекцією. Один із засновників метода інтроспекції, британський філософ Дж. Локк, казав, що є два джерела всього людського знання, а саме об'єкти зовнішнього світу та власна діяльність розуму. Об'єкти зовнішнього світу люди зосереджують власні зовнішні почуття і навіть подумки отримують емоції (або ідеї) щодо зовнішніх речей. Робота ума, до якої Локк прирівняв мислення, сумніви, віру, пізнання,

прагнення, пізнається за підтримки особливого, внутрішнього, почуття - рефлексії.

Зі слів великого британського ученого Дж. Локка, рефлексія – це «спостереження, якому розум підвергає свою діяльність» [22, 120]. Він вважав, що існують два рівні психіки. Перший рівень - військова компанія, думки і бажання. Другий - спостереження цього першого рівня. У зв'язку з цим, інтроспекція - це будь-яка рефлексія, яка направлена на вивчення законів власної психіки кожної людини.

Власне в психології питанням рефлексії цікавились майже всі автори існуючих психологічних концепцій. В реальному часі складаються традиції вивчення рефлексивних процесів в окремих областях психології. Для розкриття психологічного вмісту всеможливих феноменів, рефлексія розглядається в рамках підходу до вивчення ознак, мислення, творчості, суспільства та особистості [4, 10].

На думку Л.С. Виготського «нові типи зв'язків і співвідношень функціонування пропонують у своїх власних основах рефлексію, як відбиття власних процесів в свідомості».

Необхідно відмітити, що суб'єктивно-діяльнісний підхід С.Л. Рубінштейна включає психологічну концепцію, в якій рефлексії відводиться ведуча роль. Він підкреслював, що «виникнення свідомості пов'язане з виділенням з життя і безпосереднього переживання рефлексії на навколишній світ і на самого себе »[27, 254]. З «рефлексією» і «самосвідомістю» С.Л. Рубінштейн пов'язував визначення особистості. Він давав різні визначення особистості і вказував, що особистість в її реальному існуванні, в її самоаналізі є те, що людина, усвідомлюючи себе як суб'єкта, називає своїм «я». Автор стверджував, що «Я» - це особистість в цілому, в єдності всіх сторін буття, відображена в самосвідомості. Особистістю, людина не народжується, а стає. Тому, щоб зрозуміти шлях свого розвитку, людина повинна його розглядати в певному аспекті: чим я був? - Що я зробив? - чим я став? »[27, 257]. Дані позиції знаходяться в центрі розуміння особистості С.Л. Рубінштейном, і є,

рефлексивними. У цьому вченні рефлексія має функції аналізу того, що було, і являє собою зміну і проектування свого «Я», і свого життєвого шляху.

Ще раніше схожу думку висловлював В. Розанов: «двоєкого роду може бути життя людини: несвідомим і свідомим. Під першим я розумію життя, яке управляється причинами, під другим - життя, яке управляється метою. Життя,

кероване причинами, справедливо назвати несвідомим; це тому, що хоча свідомість тут і бере участь в діяльності людини, але лише як посібник: не воно визначає, куди ця діяльність може бути спрямована, і так само – яка вона має бути за своїми якостями. Причинам, які є зовнішні для людини і незалежні від неї, належить визначення всього цього. В межах, вже встановленими цими причинами, свідомість виконує свою службову роль: вказує способи тієї або іншої діяльності, її найлегші шляхи, можливе і неможливе для виконання з того, до чого примушують людину дані причини. Життя, кероване метою, справедливо назвати свідомим, бо свідомість є тут початком панівним, визначальним. Йому належить вибір, до чого має прямувати складний ланцюг людських вчинків; і також - улаштування їх всіх за планом, найбільш відповідним досягнутому...» (32, 21).

В цілому ряді філософських і психологічних джерел ми знаходимо ідеї, що перегукуються з цією тезою. У їх числі розрізнення Л.С. Виготським вищих, усвідомлених і довільних, і нижчих, неусвідомлених і мимовільних, психологічних функцій, розрізнення двох «регістрів» життя у М.К. Мамардашвілі, тонкий аналіз процесів усвідомлення як невід'ємної сторони життя у Дж. Бьюджентала і глибокий аналіз того, як рефлексивні процеси вбудовуються в детермінацію соціальних і історичних подій, в філософії історії Дж. Сороса.

З числа сучасних психологів близьку В.В. Розанову і С.Л. Рубінштейну позицію формулює в своїй еволюційній концепції особистості М. Чіксентміхайі: «Випадок і необхідність - єдине, що управляє істотами, нездатними до рефлексії. Однак еволюція створила буфер між детермінуючими силами і людською дією. Подібно автомобільному зчепленню, свідомість дозволяє тим з

нас, хто нею користується, часом відключатися від тиску невблаганних потягів і приймати власні рішення. Звичайно, рефлексивна свідомість, яку, мабуть, придбали на нашій планеті тільки люди, не є чистою благодаттю. Вона лежить в основі самовідданої відваги Ганді, Мартіна Лютера Кінга і "Неприродних" бажань маркіза де Сада або ненаситних амбіцій Сталіна» [48, 15].

Чіксентміхайі пов'язує з формуванням рефлексивної свідомості стрибкоподібну зміну режиму роботи мозку [48, 23]. Він говорить про те, що рефлексивна свідомість являє собою новий орган, своєрідний «метамозг», що звільнює нас від влади генетичних програм. "З його допомогою ми можемо будувати плани, відкладати дію, уявляти те, чого немає. Наука і література, філософія і релігія були б без нього неможливі» [50, 9]. Рефлексивна свідомість дозволяє нам «писати» власні програми на додаток до генетичних і соціальних програм, що закладаються в нас біологією і культурою. Це дає людині додатковий ступінь свободи.

Дослідник Я.А. Пономарьов вважав, що рефлексія виступає однією з головних характеристик творчості. Рефлексія - це «дзеркало», яке відображає всі зміни, що відбуваються в людині і стає основним засобом саморозвитку, умовою і способом особистісного зростання [25, 44].

Серед сучасних авторів теорії рефлексивної діяльності слід також відзначити А.В. Карпова, І.М. Семенова і С.Ю. Степанова.

З точки зору А.В. Карпова, рефлексивність служить метаздатністю, яка входить в пізнавальну підструктуру психіки і виконує регулятивну функцію для всієї системи. Рефлексивні процеси визначаються як «процеси третього порядку». Тому що процесами першого порядку є когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні, а другого порядку - синтетичні і регулятивні [17, 48].

У його вченні рефлексія - це найвищий процес за ступенем інтегрованості. Вона одночасно є способом і механізмом виходу системи психіки за власні межі, що визначає гнучкість і адаптивність особистості.

Дослідник А.В. Карпов стверджує, що здатність до рефлексії є вміння змінювати і аналізувати план побудови власної або чужої думки; а також,



вміння виділяти в плані його склад і структуру, а потім об'єктивувати їх, опрацьовувати відповідно до поставлених цілей [25, 51].

У вченні А.В. Карпова про рефлексію, це поняття може бути синтетичною психічною реальністю, яка є одночасно процесом, властивістю і станом. З цього приводу він зазначає, що рефлексія - це не тільки властивість притаманна лише людині, а й процес відтворення в психіці свого власного змісту і стан усвідомлення чого-небудь [25, 55].

Майже всі автори говорять про те, що якщо в будь-яку діяльність включити рефлексивні функції, то індивід стає дослідником по відношенню до власної діяльності. Розглянемо певні функції рефлексії. Усвідомлено планувати, регулювати і контролювати своє мислення індивіда дозволяє наявність рефлексії. Вона допомагає оцінювати не тільки істинність думок, але і їх логічну правильність. Рефлексія дозволяє вирішувати завдання, які без її застосування рішенням не піддаються.

### **1.2.1. Види Рефлексії**

У дослідженнях І.М. Семенова, С.Ю. Степанова і А.В. Карпова описується велика кількість видів рефлексії.

Автори С.Ю. Степанов і І.М. Семенов розглядають кілька типів рефлексії з позиції області її наукового дослідження [29, 15]:

1. Рефлексія кооперативна. Вона має пряме відношення до психології управління, педагогіки, проектування, спорту. Відмітимо, що психологічні знання кооперативної рефлексії забезпечують, в основному, створення спільної діяльності і кооперацію колективних дій суб'єктів діяльності. В даному випадку, рефлексія - це «вихід» людини у зовнішню, нову позицію як по відношенню до колишніх, вже виконаних діяльностей, так і по відношенню до майбутньої, планованої діяльності з метою створення взаєморозуміння і узгодженості дій в умовах груповий діяльності. При такому підході акцент ставиться на результати рефлексувань, а не на сам процес рефлексії.

2. Рефлексія комунікативна. Вона розглядається в дослідних роботах соціально-психологічного та інженерно-психологічного плану в зв'язку з проблемами громадської перцепції і емпатії в спілкуванні. Комунікативна рефлексія - це важливий елемент розвинутого спілкування і міжособистісного сприйняття. Даний тип рефлексії характеризується вченим А.А. Бодальовим як специфічна якість пізнання людини людиною.

Виділимо ряд функцій комунікативної рефлексії: пізнавальну, регулятивну, а також функцію розвитку. Дані функції виражаються в зміні уявлень про іншого суб'єкта на більш прийнятні для даної ситуації, вони з'являються при протиріччі між уявленнями про суб'єкта спілкування і його індивідуальними психологічними особливостями, що проявилися в ході спілкування.

3. Рефлексія особистісна. Вона вивчає власні вчинки суб'єкта, образи власного Я як індивідуальності. Аналізується як в загальній, так і патопсихології в зв'язку з проблемами розвитку, розпаду і корекції самосвідомості особистості і механізмів побудови Я - образу суб'єкта.

Автори І.М. Семенов і С.Ю. Степанов розрізняють три етапи здійснення особистісної рефлексії. Перший етап - осмислення завдання, ситуації як нездійсненої. Другий етап - випробування особистісних стереотипів і їх виключення. Третій етап - переосмислення знову проблемної ситуації і самого себе в ній [29, 20].

Переосмислення відбувається тоді, коли змінюється ставлення суб'єкта до самого себе, до власного «я» і реалізується у вигляді відповідних вчинків, а також змінюється ставлення суб'єкта до своїх знань і вмінь. При цьому переживання конфліктності не подавляється, а загострюється і призводить до мобілізації ресурсів «Я» для досягнення рішення завдання.

На думку Ю.М. Орлова, завдяки особистісному типу рефлексії людина самовизначається. Особистісний розвиток, розвиток індивідуальності, здійснюється в процесі усвідомлення сенсу, який реалізується в конкретній життєвій ситуації. Процес самопізнання, за допомогою рефлексії веде до

обґрунтування особистісного права на зміну заданої моделі поведінки, діяльності, з урахуванням особливостей ситуації.

4. Рефлексія інтелектуальна. Знання про об'єкт і способи дії з ним є предметом цього типу рефлексії. Інтелектуальна рефлексія розглядається в основному в зв'язку з проблемами організації пізнавальних процесів переробки інформації і розробки засобів навчання рішення типових задач.

5. Рефлексія екзистенційна. Об'єктом даної рефлексії є глибинний, екзистенційний смисл індивіда.

6. Рефлексія саногенна. Вона виникає в результаті впливу емоціогенних ситуацій, що ведуть до переживання страху невдачі, почуття провини, сорому, образи і т.п., що призводить до зменшення страждання від негативних емоцій. Її основна функція полягає в регуляції емоційних станів людини.

Кандидат психологічних наук Н.І. Гуткіна виділила три види рефлексії [11, 103]:

- Логічна рефлексія. Предметом даної рефлексії виділяють структуру діяльності індивіда.
- Особистісна рефлексія. Предметом її є процес розвитку самосвідомості.
- Міжособистісна рефлексія здійснюється по відношенню до іншої людини і спрямована на дослідження міжособистісної комунікації.

Такі вчені, як С.В. Кондратьєва, Б.П. Ковальов розглядають такі види рефлексії в процесах педагогічного спілкування:

1. Соціально-перцептивна рефлексія. Предметом даного виду є переосмислення, повторний огляд педагогом власних уявлень і думок, які у нього сформувалися про учнів в процесі спілкування з ними.

2. Комунікативна рефлексія. Вона полягає в усвідомленні суб'єктом того, як його сприймають, оцінюють, відносяться до нього інші ( «Я – очима інших»).

3. Особистісна рефлексія. Завдяки даному виду відбувається осмислення власної свідомості і своїх дій, самопізнання.

З точки зору Е.В. Лушпаєвої, існує такий тип рефлексії, як «рефлексія в спілкуванні». Дана рефлексія являє собою «складну систему рефлексивних відносин, які виникають і розвиваються в процесі міжособистісної взаємодії». Автор виділяє наступні компоненти структури «рефлексії в спілкуванні»: особистісно-комунікативна рефлексія (рефлексія «Я»); соціально-перцептивна (рефлексія іншого «Я»); рефлексія ситуації або рефлексія взаємодії [21, 23].

### 1.2.2. Диференційний підхід до рефлексії

З самого початку поняття рефлексії мало і продовжує зберігати в собі деяку амбівалентність. З одного боку, рефлексія є найважливішим механізмом самопізнання, яке розглядалося як найважливіше завдання особистісного розвитку ще з Античності («Пізнай самого себе») і отримало новий імпульс в сучасних підходах до особистісному розвитку і психотерапії [41].

З іншого боку, вона нерідко сприймається повсякденною свідомістю як прикра якість інтелігента, який багато розмірковує, але мало діє, як те, що заважає нам перейти до рішучої дії. Це не просто безпідставний стереотип; в психології накопичено багато виразних даних, що підтверджують негативні ефекти рефлексії, в той час як користь від них менш очевидна. У сучасній

психології був сформульований і успішно операціоналізований ряд конструктів, в яких ті чи інші варіанти рефлексії виявлялися дійсно негативними предикторами досягнень. Так, настирливі рефлексивні роздуми (rumination) як «спосіб реагування на дистрес, що полягає в періодичному і пасивному зосередженні на симптомах дистресу, можливі причини і наслідки цих симптомів» [26, 400], як з'ясовується, позитивно пов'язані з депресією, іншими патологічними симптомами, дезадаптивними стилями пристосування, песимізмом, нейротизм і ін. і негативно - з успішним вирішенням проблем і

соціальною підтримкою. Негативні наслідки породжує і орієнтація на стан при саморегуляції, протиставляється орієнтація на дію [38].

Так, більш орієнтовані на дію індивіди реалізують більшу частину своїх намірів в порівнянні з тими, хто орієнтований на стан, перші менш схильні до негативного впливу ситуацій, що породжують беспорядність, краще здатні посилювати мотиваційну привабливість значущою для них альтернативи, полегшуючи тим самим прийняття рішення, нарешті, вони більш оптимістичні щодо очікувань успіху, сильніше залучені в діяльність і краще справляються зі складними завданнями.

Перед вченими постало завдання, по-перше, знайти пояснення цій уявній суперечливості ролі рефлексії в саморегуляції і, по-друге, розробити діагностичний інструмент, що дозволяє вимірювати рефлексивність диференційовано, розрізняючи її позитивні і негативні аспекти.

Перше завдання було вирішено шляхом побудови диференціальної моделі рефлексії [23]. Вчені припустили, що розбіжності багато в чому обумовлені тим, що одним словом недиференційовано називають якісно різні форми рефлексії.

Відповідно до філософської традиції, під рефлексією тут розуміється здатність людини довільно звертати свідомість на саму себе. Це поняття містить у собі два принципових моменти: механізм довільного маніпулювання ідеальними змістами в розумовому плані, заснований на переживанні дистанції між своєю свідомістю і його інтенціональним об'єктом [29], і спрямованість цього процесу на самого себе як на об'єкт рефлексії. Саме єдність цих двох аспектів утворює повноцінне рефлексивне ставлення в вузькому сенсі слова, з яким дані вчені пов'язують перехід на рівень самодетермінації.

Повній відсутності самоконтролю, зосередженості лише на зовнішньому інтенціональному об'єкті діяльності (що можна позначити терміном «арефлексія») можуть бути протиставлені не один, а три якісно різні процеси: інтроспекція (самокопання), при якій фокусом уваги стає власне внутрішнє переживання, стан, системна рефлексія, заснована на самодистанціюванні і

погляді на себе з боку, що дозволяє бачити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта, а також квазірефлексія, спрямована на об'єкт, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації, міркування про минуле, майбутнє, про те, що було б, якби. Вчені припускають, що з трьох описаних форм рефлексії системна рефлексія є найбільш адаптивною, і саме ця форма пов'язана з самодетермінацією.

Інтроспекція в такій же мірі одностороння, як і арефлексія, і, як слід, зокрема, з даних Ю. Куля, в ситуаціях практичної діяльності інтроспективна «орієнтація на стан» програє арефлексивній «орієнтації на дію», хоча в контексті психотерапії вона може бути досить продуктивна. Квазірефлексія, що веде в резонерські спекуляції і безпідставні фантазії, є скоріше формою психологічного захисту через відхід від неприємної ситуації, реальний дозвіл якої не проглядається.

Системна рефлексія виявляється найбільш об'ємною і багатогранною, хоча її здійснення досить складне, саме вона дозволяє бачити як саму ситуацію взаємодії в усіх її аспектах, включаючи і полюс суб'єкта, і полюс об'єкта, так і альтернативні можливості вирішення ситуації. Для того щоб успішно вирішувати якусь задачу, треба бачити максимальну кількість її елементів. Часто при рішенні життєвих, екзистенціальних проблем ми зазнаємо невдачі, тому що ми не бачимо одного важливого елемента проблемної ситуації - самих себе, тому, зокрема, практично неможливо надавати психологічну допомогу своїм близьким, бо неможливо виконувати роль психотерапевта, одночасно будучи елементом проблемної ситуації.

А. Ленглі наголошує на необхідності вирішення подвійної задачі співвіднесення для того, щоб бути самим собою: співвідноситися з іншими і співвідноситися з самим собою. Для цього «Потрібно спочатку побачити самого себе і скласти картину себе, що стає можливим завдяки певній внутрішній і зовнішній дистанції по відношенню до власних почуттів, рішень, дій » [43, 46]. Ця можливість не реалізується автоматично, навіть людина з високим рівнем розвитку рефлексивності і здатності до самодистанціювання не

обов'язково проявляє цю здатність і може в конкретній ситуації діяти цілком машинально.

В основі системної рефлексії лежить унікальна і досить рідкісна людська здатність - дивитися на себе з боку. Ще У. Джеймс (2003) розрізняв два аспекти Я: - Я пізнаване і Я пізнавальне. Подібне «вертикальне» розщеплення Я на образ себе, описуваний через набір змістовних атрибутів (Я-концепцію, або Я-образ), і внутрішній центр, не має ніяких описових характеристик, але наявність якого принципово важливо як передумова суб'єктності, активності, ініціюється самим суб'єктом [42]/

Завдяки такому розщепленню, яке найбільш точно описано В. Франклом (1990) в термінах фундаментальної антропологічної здатності самодистанціювання, суб'єкт виявляється в змозі зайняти позицію по відношенню до самому собі і з неї здійснити дії по відношенню до самого собі. Самодистанціювання – це можливість відсторонитися, подивитися на себе з боку, винирнути з потоку власного життя. Клінічні психологи знають, що неприйняття себе таким, який є, - не надто сприятливий симптом, проте абсолютне прийняття себе як даності трохи краще; здатність самодистанціювання дозволяє вибірково ставитися до самого себе як до авторського проекту, піклуватися про себе і працювати над собою, роблячи зусилля по спрямованому зміні того, що суб'єкт вважає за потрібне змінити [46].

Розведення чотирьох зазначених видів процесів спирається на логічне розрізнення чотирьох можливих фокусів спрямованості свідомості: на зовнішній інтенціональний об'єкт (арефлексія), на самого суб'єкта (інтроспекція), на себе і на об'єкт одночасно, що передбачає самодистанціювання, здатність подивитися на себе з боку (системна рефлексія) і на сторонні об'єкти за межами актуальної ситуації (квазірефлексія).

З викладеної моделі випливає, що саме системна рефлексія, в якій спрямованість свідомості на себе відбувається не за рахунок, а як додаток до її спрямованості на зовнішню ситуацію, являє собою єдиний повноцінний

різновид рефлексії, в повній мірі виконує приписувані рефлексії позитивні функції; інші різновиди являються психологічно неповноцінними і «відповідають» за психологічно несприятливі наслідки спрямованості свідомості на себе, описані вище.

На основі зазначеної вище диференційної моделі рефлексивності, Д.А. Леонт'єв та Е.Н. Осін розробили Диференційний тест рефлексивності ДТР. Методика ДТР докладно описана та використана у практичній частині даної роботи.



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ДИФЕРЕНЦІЙНИХ ТИПІВ РЕФЛЕКСІЇ З РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ НА РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ

*Метою* даного дослідження є перевірка наявності взаємозв'язку між показниками диференційних типів рефлексії та рівнем задоволеності життям у людей, які знаходяться на різних вікових етапах.

У практичному дослідженні взяло участь двадцять осіб різної статі у віці 20-22 років, двадцять осіб різної статі у віці 30-31 роки і двадцять осіб різної статі у віці 45-50 років.

#### *Задачі:*

1. Дослідження рівня задоволеності життям у респондентів наступних вікових категорій – 20-22 роки, 30-31 роки та 45-50 років.
2. Дослідження показників диференційних типів рефлексії у тих самих респондентів.
3. Аналіз взаємозв'язку параметрів диференційних типів рефлексії та параметрів задоволеності життям.
4. Аналіз взаємозв'язку вікового етапу людини та показниками її диференційних типів рефлексії.
5. Зробити висновки щодо підтвердження гіпотез.

#### *Гіпотези.*

1. Існує взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям.
2. Існує взаємозв'язок між віковим етапом людини та показниками її диференційних типів рефлексії.

**Об'єкт дослідження:** задоволеність життям.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям на різних вікових етапах.

## **2.1. Етапи дослідження. Характеристика вибірки**

У нашому дослідженні можна виокремити три основні етапи:

1) підготовчий; 2) основний; 3) заключний.

I. Підготовчий етап:

- Постановка проблеми.
- Висування гіпотези.
- Планування дослідження.

II. основний етап:

- Збір даних.

III. заключний етап:

- Обробка даних.
- Інтерпретація результатів.
- Висновки і включення результатів в систему знань.

Дослідження виконано на вибірці пересічних громадян ( $N = 60$ ), з них 56,7% або 34 осіб жінки, та 43.3% або 26 осіб чоловіки; більшість респондентів мають вищу освіту (50% або 30 осіб), неповну вищу (20% або 12 осіб), і тільки 30% або 18 осіб не мають вищої освіти.

Всіх респондентів можна поділити на три групи за критерієм віку:

Перша група - вікова категорії 20-22 роки ( $N = 20$ ), 11 жінок та 9 чоловіків, 10 осіб не мають вищої освіти, 10 осіб мають незакінчену вищу освіту.

Друга група - вікова категорії 30-31 рік ( $N = 20$ ), 10 жінок та 10 чоловіків, 3 особи не мають вищої освіти, 2 особи мають незакінчену вищу освіту.

Третя група - вікова категорії 45-50 років (N = 20), 13 жінок та 7 чоловіків, 5 осіб не мають вищої освіти.

### **3.2. Методи і методики дослідження**

Для проведення дослідження у межах даної магістерської роботи ми використали метод теоретичного аналізу, опитування та анкетування.

У дослідженні були використані наступні методики:

#### **1. Анкета.**

Була складена анкета, що містить біографічні дані – стать, вік, освіта.

#### **2. Шкала «Задоволеність життям» Е. Дінера (SWSL) (1985)**

Роботи Е. Дінера стали важливим внеском у проблему розуміння феномену «суб'єктивного благополуччя», яке, на думку дослідника, складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції (pleasant affect) і неприємні емоції (unpleasant affect). Іншими словами, мова тут йде про когнітивної (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) і емоційної (наявність поганого чи хорошого настрою) сторонах самоприняття. Суб'єктивне благополуччя покликане не просто служити індикатором того наскільки людина занурений в депресію або тривогу, але має демонструвати наскільки одна людина щасливіше іншого. Людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо в більшості випадків він відчуває задоволення від життя, і тільки в окремих ситуаціях він переживає неприємні відчуття, такі як, наприклад, печаль або гнів. Е. Дінер посилається на дані, які підтверджують, що більшість респондентів вважають суб'єктивне благополуччя бажаним станом.

Е. Дінер у відповідність з його теоретичною концепцією суб'єктивного благополуччя була розроблена Шкала «Задоволеність життям». За кордоном ця шкала систематично використовуються в масових опитуваннях і міжнаціональних моніторингах. Її англійська версія містить 5 пунктів, які

випробуванним пропонується оцінити за 7-бальною шкалою. На російську мову шкала Е. Дінера була переведена Д.А. Леонтьєвим в 2005 році і використовувалася в ряді досліджень з вивчення особистісного потенціалу, проведених протягом 2005-2007 рр. групою кафедри загальної психології факультету психології МГУ.

Шкала задоволеності життям вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням індивіда і відображає загальну міру внутрішньої гармонії і психологічної задоволеності. Показник задоволеності життям виявляє кілька слабші взаємозв'язки з іншими компонентами суб'єктивного благополуччя, однак слід очікувати, що він буде більш тісно взаємопов'язаний з об'єктивними показниками успішності життя індивіда.

Як зазначає Д.А. Леонтьєв, отримана російськомовна версія «Шкали задоволеності життям», має досить високі психометричні характеристики, корелює з широким рядом показників суб'єктивного і психологічного благополуччя, і може бути використана в соціологічних і психологічних дослідженнях.

Виходячи з кількості балів, можна визначити наступні показники рівня задоволеності життям:

- 30-35 балів - надзвичайно задоволений, результат набагато вищий за середній.
- 25-29 балів - дуже задоволений, результат вищий за середній.
- 20-24 балів - більш-менш задоволений, середній результат для дорослої людини.
- 15-19 балів - злегка незадоволений, результат трохи нижчий за середній.
- 10-14 балів - незадоволений, результат явно нижчий за середній.
- 5-9 балів - дуже незадоволений, результат набагато нижчий за середній.

### **3. Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії»**

**(Авт. Д.А. Леонтьєв, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осін і А.Ж. Саліхова)**

Цей опитувальник був створений у 2009 році і складається з 30 тверджень, які необхідно оцінити за 4-бальною шкалою Лайккерта. Пункти групуються в три шкали, які не мають спільних пунктів.

Системна рефлексія - пов'язана з самодистанціюванням і поглядом на себе з боку, що дозволяє охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта.

Інтроспекція - самокопання, пов'язана з зосередженістю на власному стані, власних переживаннях.

Квазірефлексія - спрямована на об'єкт, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації і пов'язана з відривом від актуальної ситуації буття в світі.

З диференційної моделі випливає, що саме системна рефлексія, в якій спрямованість свідомості на себе відбувається не за рахунок, а як додаток до її спрямованості на зовнішню ситуацію, являє собою єдиний повноцінний різновид рефлексії, в повній мірі виконує приписувані рефлексії позитивні функції; інші різновиди являються психологічно неповноцінними і «відповідають» за психологічно несприятливі наслідки спрямованості свідомості на себе, описані в теоретичній частині дипломної роботи.

Результати проведених досліджень показують повну адекватність диференційного підходу до рефлексивності, її «хорошої», продуктивної різновидності (системна рефлексія) і двох «поганих», непродуктивних варіантів (самокопання і квазірефлексія).

### **3.3. Процедура дослідження.**

Дослідження проводилося в грудні 2019 року, в один етап. Респондентам одноразово пропонувалося заповнити анкету та пройти комплекс із двох методик за необмежену кількість часу, в межах доби.

### **3.4. Методи математико-статистичної обробки даних.**

Дані дослідження були оброблені за допомогою комп'ютерної програми SPSS.20. У якості математико-статистичної обробки, були проведені наступні види аналізу:

- Описова статистика
- Порівняльний аналіз по т-Ст'юдента
- Кореляційний аналіз Спірмена

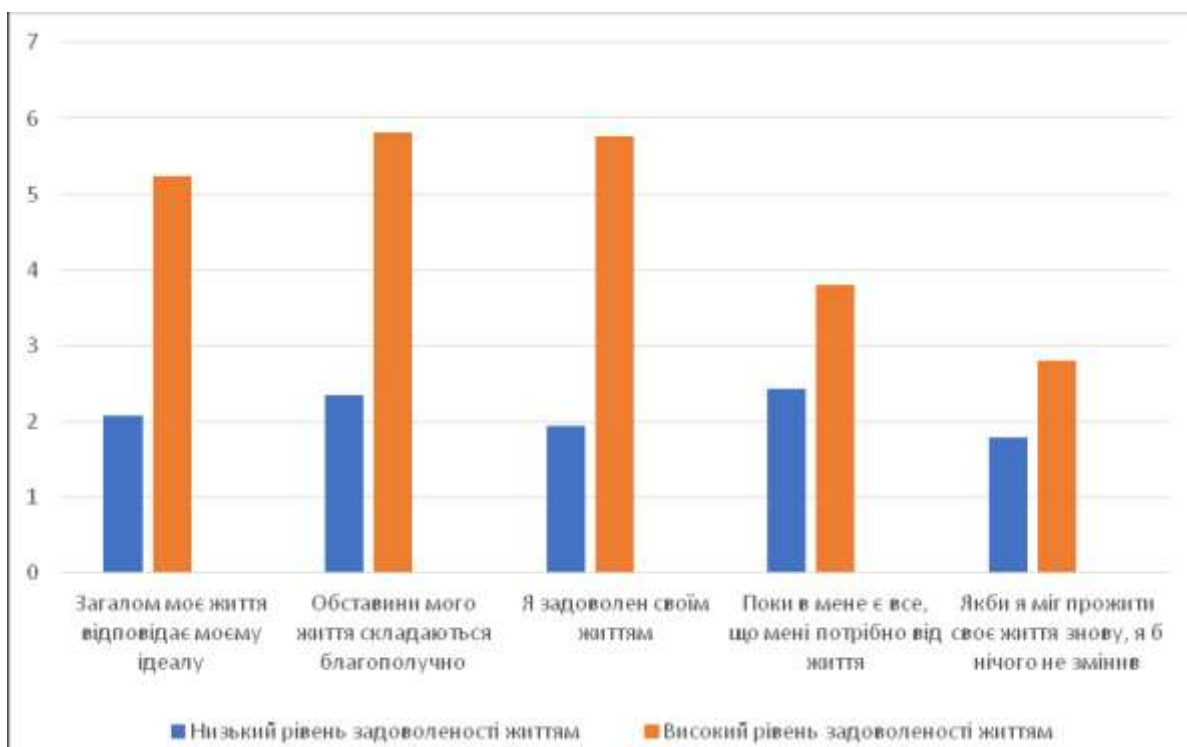
## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### 3.1 Дослідження задоволеності життям

Результати проведеного тесту відповідно до методики Е. Діннер "Шкала «Задоволеність життям »", дозволили розділити вибірку респондентів на 3 групи. В рамках дослідження були взяті крайні групи - група з високим загальним рівнем задоволеності життям, із середнім показником 27,81 (стд. відх. 2,7), що налічує 26 осіб; група з низьким рівнем задоволеності життям, середній показник якої 10,59 (стд. відх. 2,7). Розглянемо групи окремо, почнемо з групи із високим загальним рівнем задоволеності життям.

Аналіз окремих параметрів суб'єктивного благополуччя, за методикою "Шкала« Задоволеність життям »" Е. Діннер, показав, що в групі з високим загальним рівнем задоволеності життям найбільш вираженим є суб'єктивне сприйняття життєвих обставин як таких, що складаються благополучно (Середній бал 5.81, стд. відх. 0,94), а найменш вираженою ознакою є відповідність життя своєму ідеалу (Середній бал 5.23, стд. відх. 1,07) (Рис.3.1).



**Рисунок 3.1. Шкала «Задоволеність життям» Е. Дінера**

Згідно з даними результатами, можна сказати, що для людей з високим рівнем задоволеності життям важливішим є суб'єктивне сприйняття поточної життєвої ситуації як благополучної, аніж відповідність свого життя суб'єктивному ідеалу.

Тепер перейдемо до результатів групи з низьким загальним рівнем задоволеності життям.

Тут аналіз параметрів суб'єктивного благополуччя, за методикою Е. Діннер "Шкала «Задоволеність життям»", показав, що в групі з низьким загальним рівнем задоволеності життям найбільш вираженою є суб'єктивна наявність необхідних життєвих ресурсів (Сер. бал 2.43, стд. відх. 1.19) і найменш вираженим є бажання змінити своє життя при можливості прожити його спочатку (Сер. бал 1.78, стд. відх. 1,7) (Рис.3.1). Дані результати можуть свідчити про те, що люди з низьким загальним показником задоволеності життям, більш схильні задовольнятися тим, що мають (це твердження можна висунути на підставі результатів шкал "Поки у мене є все, що мені потрібно від життя" і "Загалом моє життя відповідає моєму ідеалу", оскільки в цих шкалах



найвищі показники для групи), а також бояться змін, або ж вважають, що, маючи можливість почати життя спочатку, вони не змогли б досягти більшого за те, що мають на даний момент.

Порівняльний аналіз за методикою Дінера, виявив достовірно значимі відмінності за показником загальної задоволеності життям (-25,81, на рівні  $p < 0.01$ ), а також за наступними показниками:

- суб'єктивної відповідності життя ідеалу (-12,67, на рівні  $p < 0.01$ ). В групі із високим рівнем задоволеності життям, цей показник значно вищий, ніж в іншій групі (5.23, проти 2.08). Керуючись цими даними, можна припустити, що відповідність життя власному ідеалу, має вплив на ступінь задоволеності життям.

- суб'єктивного відчуття обставин як таких, що складаються благополучно (-14,24, на рівні  $p < 0.01$ ). За цим пунктом, в групі із високим рівнем задоволеності життям середній результат 5.81, а в групі із низьким рівнем - 2.35. Ці показники можуть говорити про те, що переживання свого життя благополучним і успішним, може впливати на ступінь задоволеності життям.

- суб'єктивної задоволеності життям (-16,85, на рівні  $p < 0.01$ ). За даним параметром, статистичні відмінності досить великі, 5.77 для групи із високим рівнем задоволеності життям і 1.94 для групи із низьким рівнем задоволеності життям.

- суб'єктивної наявності необхідних життєвих ресурсів (-9,07, на рівні  $p < 0.01$ ). Тут результати вказують на те, що у групи із високим рівнем задоволеності життям цей показник вище. Це дозволяє говорити про те, що, можливо, наявність необхідних, для даного життєвого етапу, ресурсів, впливає на загальну задоволеність життям.

- суб'єктивного небажання почати життя спочатку і змінити його (-9,91, на рівні  $p < 0.01$ ). За даним показником отримані результати досить цікаві. У групи із високим рівнем задоволеності життям небажання почати своє життя спочатку, але іншим чином, набагато нижче, ніж у групи із низьким рівнем

задоволеності життям. Можливо, це пов'язано з тим, що ситуація, в якій знаходяться люди з високим ступенем задоволеністю життям, влаштовує їх, відповідно, вони не хочуть пробувати досягти цієї точки спочатку, тоді як люди з низьким рівнем задоволеності життям, передбачувано, вважають, що почавши життя по-іншому, вони змогли б його змінити.

### **3.2 Вивчення диференційних типів рефлексії.**

Аналіз показників опитувальника «Диференціальний тип рефлексії» (Авт. Д.А. Леонт'єв, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осін і А.Ж. Саліхова) показав наступні результати. У групі з високим загальним показником задоволеності життям, найбільш вираженою є системна рефлексія (Сер. бал 38.90, стд. відх. 5.24), квазірефлексія (Сер. бал 22.37, стд. відх. 5.06) та найменшим є показник інтроспекції (Сер. бал 21.86, стд. відх. 5.10).

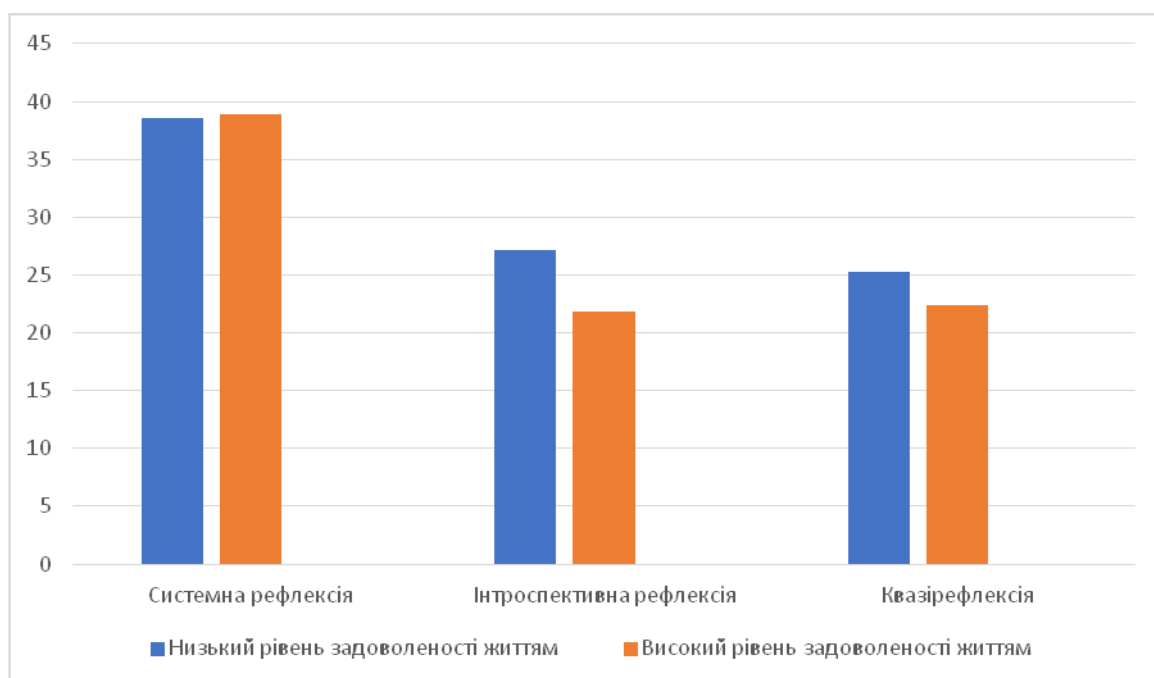
Для групи з низьким загальним показником задоволеності життям результати наступні; найбільш вираженою є також системна рефлексія (Сер. бал 38.51, стд. відх. 5.63), на другому місці інтроспекція (Сер. бал 27.13, стд. відх. 6.22) та найменшим є показник квазірефлексії (Сер. бал 25.26, стд. відх. 5.66).

Результати порівняння показників рефлексії групи з високим загальним показником задоволеності життям з групою з низьким загальним показником задоволеності життям представлені в Табл. 3.1 та на Рис.3.2.

Таблиця 3.1

**Описова статистика показників ДТР у груп з високим та низьким рівнем задоволеності життям**

	Група із низьким загальним рівнем задоволеності життям		Група із високим загальним рівнем задоволеності життям	
	Сер. бал	Стд. відх.	Сер. бал	Стд. відх.
Системна рефлексія	38.51	5.63	38.90	5.24
Інтроефективна рефлексія	27.13	6.22	21.86	5.10
Квазірефлексія	25.26	5.66	22.37	5.06



**Рисунок 3.2. Описова діаграма показників ДТР в групах з високим та низьким рівнем задоволеності життям**

Респонденти, які задоволені власним життям, відрізняються від респондентів, які не задоволені життям, більш високим рівнем системної рефлексії (проте різниця не значуща), та значно нижчими рівнями інтроефекції і квазірефлексії. Такі показники мають логічне пояснення в теоретичному конструкті диференційного підходу до рефлексивності, згідно з яким, інтроефекція і квазірефлексія вважаються двома негативними, «сміттєвими»

варіантами рефлексії, що погіршують саморегуляцію людини та впливають на її самопочуття.

Також маємо підкреслити, що у групи з високим загальним показником задоволеності життям інтроспекція виражена менше за квазірефлексію (21.86 проти 22.37), в той час як у групи з низьким загальним показником задоволеності життям, навпаки, інтроспекція виражена більше за квазірефлексію (27.13 проти 25.26). Це означає, що для групи з високим загальним показником задоволеності життям у порівнянні з інтроспективною спрямованістю, більш характерною є спрямованість на об'єкт, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації, міркування про минуле, майбутнє, про те, що було б, якщо... Це веде в резонерські спекуляції і безпідставні фантазії, і являється скоріше формою психологічного захисту через відхід від неприємної ситуації, реальний дозвіл якої не проглядається. Менш типовими для групи з високим загальним показником задоволеності життям є роздуми про власне внутрішнє переживання, свій стан, «самокопання». Хоча в контексті психотерапії інтроспективна «орієнтація на стан» може бути досить продуктивною.

Для групи з низьким загальним показником задоволеності життям у порівнянні з квазірефлексивними фантазіями, більш характерними є настирливі рефлексивні роздуми (rumination), що є «способом реагування на дистрес, який полягає в періодичному і пасивному зосередженні на симптомах дистресу, можливі причини і наслідки цих симптомів» [50, 400]. Як з'ясувалося, це позитивно пов'язано з депресією, іншими патологічними симптомами, дезадаптивними стилями пристосування, песимізмом, нейротизмом і ін. і негативно - з успішним вирішенням проблем і соціальною підтримкою [48]. І менш характерними для групи із низьким загальним показником задоволеності життям є фантазії та роздуми про об'єкти, які не мають відношення до актуальної життєвої ситуації.

Ми проаналізували відмінності результатів методики ДТР у двох групах респондентів за критерієм рівня задоволеності життям. Тепер пропонуємо перейти до результатів ДТР за критерієм віку. Результати порівняння показників рефлексивності респондентів трьох вікових категорій представлені в табл. 2.2

**Таблиця 2. 2**

**Описова статистика показників ДТР у групах трьох вікових категорій**

	20-22 роки (N=20)		30-31 рік (N=20)		45-50 років (N=20)	
	Сер. бал	Стд. відх.	Сер. бал	Стд. відх.	Сер. бал	Стд. відх.
Системна рефлексія	38.28	5.32	38.54	5.84	38.58	5.15
Інтроективна рефлексія	26.77	5.87	25.11	5.35	25.09	5.68
Квазірефлексія	26.00	5.00	27.38	5.56	28.39	5.69

Респонденти із вікової категорії 20-22 роки, відрізняються від респондентів інших вікових категорій трохи нижчим рівнем системної рефлексії. Значимою є різниця по шкалі інтроекції у порівнянні зі старшими віковими категоріями. Чим доросліші респонденти, тим менший у них середній показник «направленості на свої переживання». При цьому показники квазірефлексії у респондентів 20-22 років найнижчі.

У респондентів 30-31 років спостерігаємо невелике збільшення показника системної рефлексії. Показник інтроекції нижчий у порівнянні із показниками респондентів 20-22 років. Квазірефлексія, навпаки, стає більш вираженою.

Респонденти 40-45 років демонструють найвищі середні показники системної рефлексії та квазірефлексії серед даних вікових категорій. Натомість, за шкалою інтроекції вони мають найменший показник.

Проаналізуємо отримані дані за кожним видом рефлексії окремо. Нами були отримані статистично значущі відмінності (достовірна значимість по t-

Критерію Стьюдента на рівні  $t < 0,01$ ) в середніх показниках інтроспективної рефлексії та квазірефлексії.

- За шкалою системної рефлексії ми спостерігаємо наступне – загальний показник трохи збільшується із віком. Тобто, чим доросліші респонденти, тим вищий у них середній показник «направленості на суб'єкта та об'єкта ситуації водночас». Відмітимо, що за t-Критерієм Стьюдента це статистично недостовірна відмінність, тобто в нашому дослідженні вона недостатньо виражена.

- За шкалою інтроспективної рефлексії ми спостерігаємо наступне – загальний показник значно знижується із віком. Тобто, чим доросліші респонденти, тим нижчий у них середній показник «направленості на свої переживання, стан».

- За шкалою квазірефлексії ми спостерігаємо наступне – загальний показник збільшується із віком. Тобто, чим доросліші респонденти, тим вищий у них середній показник «спрямованості на об'єкт, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації, міркувань про минуле, майбутнє, про те, що було б, якщо».

Щоб перевірити нашу гіпотезу про наявність чи відсутність взаємозв'язку між показниками рефлексії та задоволеністю життям, ми провели кореляційний аналіз Спірмена. Його результати винесено у Табл.3.3

**Таблиця 3.3**

**. Кореляції Спірмена між показниками задоволеності життям і диференційними типами рефлексії**

Шкала	Системна рефлексія	Інтроспективна рефлексія	Квазірефлексія
Задоволеність життям	0.09	-0.62***	-0.34 *

\*  $p < 0.05$ , \*\*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

Параметр задоволеності життям продемонстрував слабкий прямий зв'язок із «корисною» різновидністю рефлексії – системною, та значні зворотні зв'язки з показниками двох негативних, «сміттєвих» варіантів рефлексії, що погіршують саморегуляцію.

Параметр задоволеності життям продемонстрував слабкий прямий зв'язок із «корисною» різновидністю рефлексії – системною, та значні зворотні зв'язки з показниками двох негативних, «сміттєвих» варіантів рефлексії, що погіршують саморегуляцію.

Ці результати свідчать про те, що респонденти, схильні до системної рефлексії, можуть відрізнитися дещо вищим рівнем задоволеності життям, хоча ці зв'язки досить слабкі. З цього випливає, що розвинута системна рефлексія може спостерігатися у задоволеної своїм життям людини, а також досить ймовірно і у незадоволеної. Набагато більш виражений ( $p < 0.001$ ) негативний зв'язок інтроспекції з задоволеністю життям, що узгоджується з існуючими даними про зв'язок зосередженості на собі (self-focused attention), або румінації, з депресією (Mig, Winqvist, 2002). А також виявлено значний ( $p < 0.01$ ) негативний зв'язок задоволеності життям із квазірефлексією. Це означає, що рефлексивні фантазії та роздуми про неіснуюче більш властиві людям, що не надто задоволені власним буттям. І в той же час такі роздуми не мають нічого спільного із реальним контекстом життя індивіда, не спонукають до дії і, відповідно, до результату, а тому можуть призводити до незадоволення своїм життям.

### **3.3. Аналіз отриманих результатів**

Згідно з отриманими результатами за методикою Е. Дінера, можна сказати, що для людей з високим рівнем задоволеності життям важливішим є суб'єктивне сприйняття поточної життєвої ситуації як благополучної, аніж відповідність свого життя суб'єктивному ідеалу.

Перейдемо до результатів групи з низьким загальним рівнем задоволеності життям. Тут аналіз параметрів суб'єктивного благополуччя, за методикою Е. Дінера "Шкала «Задоволеність життям»", показав, що в групі з низьким загальним рівнем задоволеності життям найбільш вираженою є суб'єктивна наявність необхідних життєвих ресурсів (Сер. бал 2.43, std. відх. 1.19) і найменш вираженим є бажання змінити своє життя при можливості прожити його спочатку (Сер. бал 1.78, std. відх. 1,7) (Рис.1). Дані результати можуть свідчити про те, що люди з низьким загальним показником задоволеності життям, більш схильні задовольнятися тим, що мають (це твердження можна висунути на підставі результатів шкал "Поки у мене є все, що мені потрібно від життя" і "Загалом моє життя відповідає моєму ідеалу ", оскільки в цих шкалах найвищі показники для групи), а також бояться змін, або ж вважають, що, маючи можливість почати життя спочатку, вони не змогли б досягти більшого за те, що мають на даний момент.

Звернемося до результатів методики ДТР в групах із високим та низьким рівнем задоволеності життям (Рис.2). Респонденти, які задоволені власним життям, відрізняються від респондентів, які не задоволені ним, більш високим рівнем системної рефлексії (проте різниця не значуща), та значно нижчими рівнями інтроспекції і квазірефлексії. Такі показники мають логічне пояснення в теоретичному конструкті диференційного підходу до рефлексивності, згідно з яким, інтроспекція і квазірефлексія вважаються двома негативними, «сміттєвими» варіантами рефлексії, що погіршують саморегуляцію людини та впливають на її самопочуття.

Також маємо підкреслити, що в групі з високим загальним показником задоволеності життям інтроспекція виражена менше за квазірефлексію (21.86 проти 22.37), в той час як в групі з низьким загальним показником задоволеності життям, навпаки, інтроспекція виражена більше за квазірефлексію (27.13 проти 25.26). Це означає, що для респондентів з високим загальним показником задоволеності життям у порівнянні з інтроспективною спрямованістю, більш характерною є спрямованість на об'єкт, який не має



відношення до актуальної життєвої ситуації, міркування про минуле, майбутнє, про те, що було б, якщо... Це веде в резонерські спекуляції і безпідставні фантазії, і являється скоріше формою психологічного захисту через відхід від неприємної ситуації, реальний дозвіл якої не проглядається. Менш типовими для респондентів з високим загальним показником задоволеності життям є роздуми про власне внутрішнє переживання, свій стан, «самокопання». Хоча в контексті психотерапії інтроспективна «орієнтація на стан» може бути досить продуктивною.

Для групи з низьким загальним показником задоволеності життям у порівнянні з квазірефлексивними фантазіями, більш характерними є настирливі рефлексивні роздуми (rumination), що є «способом реагування на дистрес, який полягає в періодичному і пасивному зосередженні на симптомах дистресу, можливі причини і наслідки цих симптомів» [50]. Як з'ясувалося, це позитивно пов'язано з депресією, іншими патологічними симптомами, дезадаптивними стилями пристосування, песимізмом, нейротизм і ін. і негативно - з успішним вирішенням проблем і соціальною підтримкою [50]. І менш характерними для групи респондентів із низьким загальним показником задоволеності життям є фантазії та роздуми про об'єкти, які не мають відношення до актуальної життєвої ситуації.

Звернемось до результатів кореляційного аналізу показників рефлексивності та задоволеності життям (Табл.3). Параметр задоволеності життям продемонстрував слабкий прямий зв'язок із «корисною» різновидністю рефлексії – системною, та значні зворотні зв'язки з показниками двох негативних, «сміттєвих» варіантів рефлексії, що погіршують саморегуляцію. Ці результати свідчать про те, що респонденти, схильні до системної рефлексії, можуть відрізнятися дещо вищим рівнем задоволеності життям, хоча ці зв'язки досить слабкі. З цього випливає, що розвинута системна рефлексія може спостерігатися у задоволеній своїм життям людини, а також досить ймовірно і у незадоволеній. Набагато більш вираженим ( $p < 0.001$ ) є негативний зв'язок інтроспекції із задоволеністю життям, що узгоджується з існуючими даними

про зв'язок зосередженості на собі (self-focused attention), або румінації, з депресією [47]. А також виявлено значний ( $p < 0.01$ ) негативний зв'язок задоволеності життям із квазірефлексією. Це означає, що рефлексивні фантазії та роздуми про неіснуюче більш властиві людям, що не надто задоволені власним буттям. І в той же час такі роздуми не мають нічого спільного із реальним контекстом життя індивіда, не спонукають до дії і, відповідно, до результату, а тому можуть призводити до незадоволення своїм життям.

Можна стверджувати, що результати порівняльного та кореляційного аналізу даних про взаємозв'язок показників ДТР і задоволеності життям не суперечать один одному, а доповнюють загальну картину висновків.

Звернемося також до результатів порівняльного аналізу показників рефлексивності та вікових етапів респондентів, що представлені в Табл. 2.2. Проаналізуємо отримані дані за кожним видом рефлексії окремо. Нами були отримані статистично значущі відмінності (достовірна значимість по t-Критерію Стьюдента на рівні  $t < 0,01$ ) в середніх показниках інтроспективної рефлексії та квазірефлексії.

- За шкалою системної рефлексії ми спостерігаємо наступне – загальний показник трохи збільшується із віком. Тобто, чим доросліші респонденти, тим вищий у них середній показник «направленості на суб'єкта та об'єкта ситуації водночас». Відмітимо, що за t-Критерієм Стьюдента це статистично недостовірне відмінність, тобто в нашому дослідженні вона не достатньо виражена.

- За шкалою інтроспективної рефлексії ми спостерігаємо наступне – загальний показник значно знижується із віком. Тобто, чим доросліші респонденти, тим нижчий у них середній показник «направленості на свої переживання, стан».

- За шкалою квазірефлексії ми спостерігаємо наступне – загальний показник збільшується із віком. Тобто, чим доросліші респонденти, тим вищий у них середній показник «спрямованості на об'єкт, який не має відношення до

актуальної життєвої ситуації, міркувань про минуле, майбутнє, про те, що було б, якщо».

Так як виявлені властивості є статистично значущими (достовірна значимість по t-Критерію Стюдента на рівні  $t < 0,01$ ), то можемо екстраполювати результати нашого дослідження (N=60).

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра було проведено теоретичний аналіз і емпіричне дослідження взаємозв'язку між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям на різних вікових етапах, що дало можливість сформулювати наступні висновки.

1. На основі аналізу наукової літератури було здійснено теоретичний аналіз феномену задоволеності життям. Було розглянуто основні підходи до вивчення феномену задоволеності життям у світовій та вітчизняній психології, описано поняття та ознаки, чинники задоволеності життям.

Теоретичний аналіз таких досліджень показав, що єдиної точки зору на трактування поняття «задоволеність життям» і його структури в даний час не існує. Як і не існує чіткого розмежування схожих, але не ідентичних понять. Так, в соціально-психологічних працях, присвячених проблемі дослідження особливостей оцінювання людиною в цілому своєму житті, поряд з терміном «задоволеність життям» використовуються такі поняття, як «щастя», «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «якість життя», «суб'єктивна якість життя» та інші. Отже, в даній роботі ми спробували визначити саме поняття задоволеності життям і відокремити його від інших.

Ми розглядаємо задоволеність життям як «складне, постійно мінливе соціально-психологічне явище, засноване на єднанні пізнавальних і емоційно-вольових процесів, що характеризується суб'єктивним емоційно-оцінним ставленням і володіє спонукальною силою, спонукає до пошуку, управління внутрішніми і зовнішніми об'єктами» (Р. М. Шаміонов).

В рамках суб'єктивного сприйняття людини, ознаками задоволеності життям прийнято вважати:

- загальний емоційний стан, що пов'язаний з поточною життєвою ситуацією,

- динамічний компонент життєдіяльності - активність чи пасивність, амбітність, наявність прагнень і бажань,
- суб'єктивне відчуття насиченості або порожнечі життя,
- задоволеність, пов'язана з реалізацією планів і задоволенням потреб,
- відчуття стабільності навколишнього світу, а також очікування від майбутнього.

Серед факторів, що впливають на задоволеність життям, в основному, виділяють: здоров'я, стать, вік, впевненість в собі, оптимізм, психологічну стійкість, особисту і сімейну безпеку, відносини в родині, ефективні соціальні контакти (відносини з друзями, міжособистісну довіру, частоту проведення часу із знайомими, можливості душевного спілкування), плідне дозвілля, творчу самореалізацію, роботу, гідний соціальний статус, досягнення поставлених цілей, оцінку суб'єктивних заслуг, матеріальне становище, соціальну стабільність, комфортне середовище проживання (клімат, екологія, розвинена соціальна інфраструктура), оцінку роботи системи охорони здоров'я, уряду, оцінку стану економічної ситуації в країні.

Також було здійснено теоретичний аналіз явища рефлексії – підходів до вивчення, типів рефлексії і значення рефлексії у саморегуляції людини та її самопочуття. Існує багато визначень рефлексії, одне з коротких та ємких пропонує подивитися на рефлексію, як на відбиття власних процесів в свідомості. Іншими словами, рефлексія – це спостереження, якому розум піддає свою діяльність.

Виділяють багато типів рефлексії з позиції області її наукового дослідження: рефлексія кооперативна, комунікативна та особистісна (С.Ю. Степанов і І.М. Семенов); інтелектуальна, екзистенційна, логічна, емоційна, саногенна, особистісна та міжособистісна (Ю.М. Орлов); соціально-перцептивна, комунікативна, особистісна рефлексія (С.В. Кондратьєва, Б.П. Ковальов).

Зокрема розглянуто диференційний підхід до рефлексії, в якому відбувається логічне розрізнення чотирьох можливих фокусів спрямованості свідомості: на зовнішній інтенціональний об'єкт (арефлексія), на самого суб'єкта (інтроспекція), на себе і на об'єкт одночасно, що передбачає самодистанціювання, здатність подивитися на себе з боку (системна рефлексія) і на сторонні об'єкти за межами актуальної ситуації (квазірефлексія).

З диференційної моделі випливає, що саме системна рефлексія, в якій спрямованість свідомості на себе відбувається не за рахунок, а як додаток до її спрямованості на зовнішню ситуацію, являє собою єдиний повноцінний різновид рефлексії, в повній мірі виконує приписувані рефлексії позитивні функції; інші різновиди являються психологічно неповноцінними і «відповідають» за психологічно несприятливі наслідки спрямованості свідомості на себе.

2. Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям на різних вікових етапах. У практичному дослідженні взяло участь двадцять осіб різної статі у віці 20-22 років, двадцять осіб різної статі у віці 30-31 роки і двадцять осіб різної статі у віці 45-50 років. Для визначення показників диференційних типів рефлексії особистості було використано опитувальник «Диференційний тип рефлексії» (авт. Д.А. Леонт'єв, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осін, А.Ж. Саліхова). Для визначення рівня задоволеності життям було обрано методику «Шкала задоволеності життям».

3. Результати емпіричного дослідження було проаналізовано і піддано статистичній обробці за допомогою програми SPSS.20. У якості математико-статистичної обробки, були проведені наступні види аналізу:

- Описова статистика
- Порівняльний аналіз по т-Ст'юдента
- Кореляційний аналіз Спірмена

Результати дослідження показали наявність зв'язку між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям на різних

вікових етапах. Параметр задоволеності життям продемонстрував слабкий прямий зв'язок із «корисною» різновидністю рефлексії – системною, та значні зворотні зв'язки з показниками двох негативних, «сміттєвих» варіантів рефлексії, що погіршують саморегуляцію. Ці результати свідчать про те, що респонденти, схильні до системної рефлексії, можуть відрізнятися дещо вищим рівнем задоволеності життям, хоча ці зв'язки досить слабкі. З цього випливає, що розвинута системна рефлексія може спостерігатися у задоволеній своїм життям людини, а також досить ймовірно і у незадоволеній. Набагато більш вираженим ( $p < 0.001$ ) є негативний зв'язок інтроспекції із задоволеністю життям, що узгоджується з існуючими даними про зв'язок зосередженості на собі (self-focused attention), або румінації, з депресією (Mig, Winquist, 2002). А також виявлено значний ( $p < 0.01$ ) негативний зв'язок задоволеності життям із квазірефлексією. Це означає, що рефлексивні фантазії та роздуми про неіснуюче більш властиві людям, що не надто задоволені власним буттям. І в той же час такі роздуми не мають нічого спільного із реальним контекстом життя індивіда, не спонукають до дії і, відповідно, до результату, а тому можуть призводити до незадоволення своїм життям.

Можна стверджувати, що результати порівняльного та кореляційного аналізу даних про взаємозв'язок показників ДТР і задоволеності життям не суперечать один одному, а доповнюють загальну картину висновків.

Щоб перевірити другу гіпотезу – про взаємозв'язок між віковим етапом людини та показниками її диференційних типів рефлексії, було проведено порівняльний аналіз показників рефлексивності та вікових етапів людини. Нами були отримані статистично значущі відмінності (достовірна значимість по t-Критерію Стьюдента на рівні  $t < 0,01$ ) в середніх показниках інтроспективної рефлексії та квазірефлексії.

- За шкалою системної рефлексії загальний показник трохи збільшується із віком. Тобто, чим доросліші респонденти, тим вищий у них середній показник «направленості на суб'єкта та об'єкта ситуації водночас».

- За шкалою інтроспективної рефлексії загальний показник значно знижується із віком. Тобто, чим доросліші респонденти, тим нижчий у них середній показник «направленості на свої переживання, стан».

- За шкалою квазірефлексії загальний показник збільшується із віком. Тобто, чим доросліші респонденти, тим вищий у них середній показник «спрямованості на об'єкт, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації, міркувань про минуле, майбутнє, про те, що було б, якщо».

Таким чином обидві гіпотези дослідження підтвердилися. А саме:

1. Існує взаємозв'язок між показниками диференційних типів рефлексії та ступенем задоволеності життям.

2. Існує взаємозв'язок між віковим етапом людини та показниками її диференційних типів рефлексії.

Результати проведеного дослідження дають змогу робити висновки, які можуть представляти цінність для практичних психологів, психологів-консультантів, психологів у закладах освіти, а також можуть бути корисними для подальших теоретичних наробок у різних галузях психології. Сформульовані теоретичні положення і результати емпіричного дослідження можуть бути включені в програму навчальних курсів для студентів психологічних спеціальностей з дисциплін «Психологія особистості», «Психологія розвитку та вікова психологія», «Психологічне консультування», «Психологія суб'єктивного благополуччя».

Розуміння особливостей розвитку диференційних типів рефлексії, та їх взаємозв'язку з рівнем задоволеності життям дозволяє вибудовувати консультаційну роботу з людьми, що знаходяться в кризах або в стані суб'єктивного неблагополуччя.

Виявлена вікова специфіка показників диференційних типів рефлексії є підставою для проведення подальших досліджень.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. – СПб.: Питер, 2010. - 288с.
2. Аргайл М. Психологія щастя - 2-е вид. - СПб .: Пітер, 2003. - 271 с: ил ..
3. Балацький Є.В. Фактори задоволеності життям: вимір і інтегральні показники. - Моніторинг громадської думки № 4 (76), жовтень - грудень 2005.
4. Бал Г.А. Поняття адаптації та його значення для психології особистості.// Питання психології, № 1, 1989.
5. Бенко Є.В. Огляд зарубіжних публікацій, присвячених дослідженню благополуччя. Челябінськ. УДК 159.923.2.07 + 316.6 ББК Ю994
6. Берн Шон «Гендерна психологія». М .: 2002
7. Гребенюк А.А. Актуальні проблеми вікової психології. Сімф.2001. Антологія гендерних досліджень. Сб.пер. / Упоряд. і коментарі. Є.І. Гапова і А.Г. Усманова. - Мн .: Пропілен, 2000. - 384 с.
8. Галіахметово Л. І. Психологія особистості
9. Джідарьян І. А. Психологія щастя і оптимізму. Вид. «Інститут психології РАН». М., 2013.
10. Двоглазова М. Ю. Современное состояние проблемы исследования личностной рефлексии субъекта / М. Ю. Двоглазова // Психология человека в современном мире. – М.: Изд-во «Институт псих.РАН», 2009. – С. 214-219.
11. Дідковський С. В. Поняття про рефлексію як механізм розвитку когнітивних схем / С. В. Дідковський // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка 163 НАПН України. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 35. – 330 с. – С. 55 – 64.

12. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема / В.В. Знаков // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №1. – С.18–28.
13. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 424 с. – С. 391 – 396.
14. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал, 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45–57
15. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности / А.В.Карпов, И.М.Скитяева. – М.: Ин-т психол. РАН, 2005. – 344 с.
16. Кондратьев М. Ю., Ильин В. А. Азбука социального психолога-практика. - М.: Наукова думка, 2007. - 464 с.
17. Кон І.С. Відкриття «Я». М., Політиздат, 1978 - 367с.
18. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Григорий Силович Костюк. – М.: Педагогика, 1988. – 304 с.
19. Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. - 9-е изд. - СПб.: Пітер, 2005. - 940 с.
20. Куликов Л.В. Детермінанти задоволеності життям. СПб., Вид-во С.-Петербурзького ун-ту, 2000.
21. Леонтьев Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. - №4. – С. 110 - 135.
22. Леонтьев Д. А.,Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – N 2(16). URL: <http://psystudy.ru>

23. Леонтьев, Д. А., Салихова, А. Ж. (2007). Взгляд на себя со стороны как предпосылка системной рефлексии. В кн. Материалы IV Всероссийского съезда РПО (т. 2, с. 237-238). М.; Ростов н/Д.: Кредо
24. Леонтьев, Д. А. (2009). Рефлексия как предпосылка самодетерминации. В кн. А. Л. Журавлев (Ред.), Психология человека в современном мире: Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна (т. 2, с. 40-49). М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
25. Рубинштейн, С. Л. (1997). Человек и мир. М.: Наука.
26. Максименко, С. Д. Поняття особистості в психології / Практична психологія та соціальна робота. - 2006. - № 7. - С. 1-6
27. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник / С.Д.Максименко , К.С.Максименко, М.В.Папуча. – К.: ТОВ “КММ”, 2007. – 296 с.
28. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 512 с.
29. Россохин А.В. Психология рефлексии измененных состояний сознания: Автореферат дисс. докт.психол.наук: 19.00.01. – М., 2009. – 41 с.
30. Разина Т.В. Рефлексия в педагогическом мышлении / Психология профессионального педагогического мышления / Под. ред. М. М. Кашапова. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – С. 233 – 282.
31. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
32. Степанов С. Ю., Семенов И. Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31-40.
33. Семенов И.Н. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии. / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Исследование проблем психологии творчества. М., 2003. – С.168-192.

34. Слободчиков В.И. Психология человека. Введение в психологию субъективности / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М : Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
35. Пилипенко Л. Соціальна рефлексія як складова життєвого самовизначення сучасної молоді // Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні / За ред. Максименка С. Д., Циби В. Т., Шайгородського Ю. Ж. та ін. – К.: Український центр політичного менеджменту, 2003. – С. 258 – 269.
36. Турчин Т. Особитісна рефлексія як предмет психології / Тетяна Турчин. – [Електронний ресурс]: [http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/r\\_mowa/strony\\_ukr02/psychologia/refleksja.htm](http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/r_mowa/strony_ukr02/psychologia/refleksja.htm)
37. Философская энциклопедия. – М., 1967. – Т. 4. – С. 499 – 502.
38. Чеснокова И.И. Психологическое исследование самосознания // Вопросы психологии. – 1984. – №5. – С. 162-164.
39. Шаров А .С. Онтология рефлексии: природа, функции и механизмы/ А. С. Шаров // Рефлексивные процессы и управление. – 2005. – Т. 5, № 1. – С. 71–92.
40. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия: Монография. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2000. – 358 с.
41. Халабузарь О. А. Базовые характеристики рефлексивного компонента технологии формирования культуры логического мышления / О.А.Халабузарь // Культура логического мышления. – 3 июня 2008. – [Электронный ресурс] : [http://oxa-khalabuzar.blogspot.com/2008/06/blog-post\\_7073.html](http://oxa-khalabuzar.blogspot.com/2008/06/blog-post_7073.html)
42. Щедровицкий Г. П. Мышление. Понимание. Рефлексия. / Георгий Петрович Щедровицкий. – М., 2005. – 800 с.
43. Bar-On, R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // R. Bar-On, J.D.A. Parker (eds.). Handbook of emotional intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass, 2000. - P. 363-388.

44. Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. // Psychological Inquiry, 15, 2004. – P.19
45. Moon J. Reflection in Learning and professional Development: Theory and Practice/ J. Moon. – London : Kogan Page, 1999. – 230 p.

## Додаток 1

## Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії»

(Авт. Д.А. Леонтєв, Е.М. Лаптєва, Е.Н. Осін і А.Ж. Саліхова)

Инструкция: Пожалуйста, оцените предложенные утверждения, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1 Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит				
2 Иногда внимание к собственным переживаниям отвлекает меня от дел.				
3 Я люблю мечтать о том, чего в моей жизни нет.				
4 Анализируя собственные действия, я узнаю о себе что-то новое.				
5 Я склонен долго переживать по поводу происходящего.				
6 Я могу замечтаться и забыть обо всем.				
7 Изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя.				
8 Когда у меня что-то идет не так, мне трудно от этого отвлечься.				
9 Я люблю пофантазировать.				
10 Часто полезно остановиться, чтобы лучше понять ситуацию в целом.				
11 Мне бывает трудно перейти от размышлений к действию.				

12 Мне интересно представлять себя в разных ситуациях.				
13 В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента.				
14 Приступая к каком у-либо делу, я долго беспокоюсь о том, что получится в результате.				
15 Я люблю представлять в своем воображении случайные встречи.				
16 Самопознание помогает понимать других людей.				
17 Когда я замечаю, что тревожусь о чем-то, я начинаю переживать еще сильнее.				
18 Занимаясь чем-то, я нередко мысленно переносюсь совсем в другое место.				
19 Чтобы понять ситуацию, нужно уметь соотносить свои чувства с тем, что их вызывает.				
20 Нередко я не могу отделаться от мыслей о моих текущих проблемах.				
21 Мне нравится мысленно путешествовать по местам, где я еще не был.				
22 Больше всего я узнаю о себе, когда я анализирую то, что я сделал или делаю.				
23 Порой я настолько сильно переживаю свои ошибки, что не в состоянии ничего сделать, чтобы их исправить.				
24 Я часто фантазирую о том, как моя жизнь могла бы сложиться иначе.				
25 Расхождение взглядов других людей с моими служит для меня источником ценной информации.				

26 Я постоянно думаю о своих неудачах.				
27 Мне легко увлечься посторонними мыслями.				
28 Я обращаю внимание на то, как я реагирую на людей и события.				
29 Когда в моей жизни происходит что-то необычное, я вижу в этом повод задуматься.				
30 Во многих ситуациях бывает полезно сначала разобраться в собственных желаниях и чувствах.				

Значение шкалы равно сумме баллов пунктов, в неё входящих:

Шкала	Пункты	М (среднее)	$\sigma$ (стандартное отклонение)
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	39,58	5,15
Интроспекция	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	25,11	5,68
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	27,39	5,69



## Додаток В

**Шкала «Задоволеність життям» Е. Дінера (SWSL)**

Інструкція: Нижче дані утвердження, з котрими Ви можете погодитися або не погодитися. Виразіть ступінь Вашого погодження з кожним із них, поставив перед відповідним утвердженням оцінку від 1 до 7:

- 7 — Повністю погоджен
- 6 — Погоджен
- 5 — Скоріє погоджен
- 4 — Нечто середнє
- 3 — Скоріє не погоджен
- 2 — Не погоджен
- 1 — Повністю не погоджен

В основному моя життя близька до ідеалу.

Обставини моєї життя виключительно благоприємні.

Я повністю задоволен моєю життяю.

У мене є в життя те, що мені по-насправді потрібно.

Якщо б мені пришлось жити ще раз, я б оставив все як єсть.