



УДК 159.923

РОЛЬ РЕФЛЕКСИВНОЇ СВІДОМОСТІ У ЗУМОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Василюк О.Л., магістр факультету психології
 Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
 Салюк М.А., к. психол. н.,
 доцент кафедри загальної та медичної психології
 Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження ролі рефлексивної свідомості в забезпеченні повноцінного функціонування особистості як суб'єкта життєдіяльності. Викладено результати емпіричного дослідження.

Ключові слова: рефлексивна свідомість, повноцінне функціонування особистості, системна рефлексія, квазірефлексія, інтроспекція.

В статье проанализированы научные подходы к исследованию роли рефлексивного сознания в обеспечении полноценного функционирования личности как субъекта жизнедеятельности. Изложены результаты эмпирического исследования.

Ключевые слова: рефлексивное сознание, полноценное функционирование личности, системная рефлексия, квазирефлексия, интроспекция.

Vasyliuk O.L., Salyuk M.A. THE ROLE OF REFLEXIVE CONSCIOUSNESS IN ENSURING THE FULL FUNCTIONING OF THE PERSON

The article analyses the scientific approaches to study role of the reflexive consciousness to ensure the full functioning of the person as the subject of life. The results of empirical research are described.

Key words: reflexive consciousness, high-grade functioning of the person, system reflection, quasireflection, introspection.

Постановка проблеми. На сьогодні трактування таких конструктів наукової психології, як «рефлексія», «рефлексивність», «рефлексивна свідомість», поняття та складники «повноцінного функціонування особистості» досить широко досліджені в психологічній літературі. Теоретичний аналіз досліджень цих феноменів засвідчив, що проблема ролі рефлексії, зумовлена функціонуванням людини як суб'єкта життєдіяльності, має достатньо довгу історію вивчення, однак досі немає її загальноновизнаного вирішення. Будучи активним суб'єктом процесом, що перетворює внутрішню реальність людини, рефлексивна свідомість важкодоступна емпірично та операційно. Складність її як предмета загально-психологічного вивчення, слабка розробленість методичних аспектів проблеми, недостатність емпіричних і експериментальних методів її вивчення, невелике число конкретних закономірностей [1], описаних у психології відносно рефлексії, ще більше підкреслюють актуальність дослідження ролі рефлексивної свідомості у забезпеченні повноцінного функціонування особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічною основою роботи стали дослідження вітчизняних

психологів Б.Г. Ананьєва, П.П. Блонського, Л.С. Виготського, Є.І. Ісаєва, А.В. Карпова, Д.О. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, Г.П. Щедровицького та ін.; також у нашій статті використано праці закордонних дослідників К.В. Брауната, Дж. Бьюдженталя, Е.Т. Гендліна, А. Дейкмана, Дж.Г. Міда, Ж. Ньюттена, Р.М. Райна, Н. Хоексема та ін.

Постановка завдання. Метою дослідження було встановлення ролі рефлексивної свідомості у зумовленні повноцінного функціонування особистості. Предметом дослідження є роль рефлексивної свідомості у забезпеченні повноцінного функціонування особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Різні автори розглядають феномен рефлексії з різних кутів зору та підкреслюють як її позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, виникнення рефлексії дає людині можливість зайняти певну позицію щодо власного життя; саме становлення рефлексії є вирішальним, поворотним моментом, який дає людині можливість свідомо будувати власне життя. З іншого – психологами накопичено достатньо емпіричних даних про негативні ефекти рефлексивних роздумів, в результаті яких

людина зосереджується на симптомах дистресу, причинах та наслідках цих процесів [2, с. 110-135]. Отримано численні емпіричні підтвердження зв'язку рефлексивних роздумів із депресією, дезадаптивними копінг-стратегіями, песимізмом, нейротизмом [4, с. 28-32].

Диференційна модель рефлексії, розроблена Д.О. Леонтьєвим зі співавторами, припускає, що розбіжності та суперечливі дані стосовно «позитивності» впливу рефлексивних процесів багато в чому зумовлюються тим, що недиференційовано називають якісно різні форми рефлексії. Повній відсутності самоконтролю, зосередженості на зовнішньому об'єкті діяльності (що можна позначити терміном «арефлексія») можуть бути протиставлені три якісно різні процеси: *системна рефлексія* пов'язана із самодистанціюванням, поглядом на себе з боку і дає змогу охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта; *інтроспекція* (самокопання) пов'язана із зосередженістю на власному стані, власних переживаннях; *квазірефлексія* спрямована на об'єкт, який не має стосунку до актуальної життєвої ситуації. Як зазначають автори, запропонований диференційний підхід допомагає відокремити в рефлексії те, що є цінним ресурсом особистісного потенціалу, від «ментального сміття», що є непотрібним баластом людської діяльності, свідомості та саморегуляції. З системною рефлексією автори моделі пов'язують перехід на рівень самодетермінації людини, завдяки чому суб'єкт життєдіяльності може зайняти позицію щодо самого себе та діяти логічно, змінювати себе [2, с. 110].

З поняттям системної рефлексії співвідноситься також поняття «саногенної рефлексії», яке виникло в психології порівняно недавно в контексті теорії саногенного мислення, розробленої професором Ю.М. Орловим [3, с. 23].

Отже, сам механізм рефлексії не має позитивної чи негативної сутності. Позитивність чи негативність змін людина визначає сама – за результатами діяльності, виходячи з потреб, цінностей, смислів та ступеня благополуччя/неблагополуччя.

Теорія контролю за дією німецького психолога Ю. Куля в цьому контексті безпосередньо стосується проблеми рефлексії та саморегуляції: зміст свідомості, образ себе є похідними від успішної/неуспішної діяльності, а не навпаки. Виходячи із цього принципу, низька мотивація чи негативні уявлення про себе не призводять, наприклад, до депресії та безпорадності, а навпаки, є наслідком невдач. Отже, щоб у людини з'явилися власні сили, здатність діяти

позитивним чином і в злагоді із собою, недостатньо тільки однієї віри в ці сили і здібності, необхідно їх об'єктивно розвивати.

Що стосується проблеми повноцінного функціонування особистості, то в психології й дотепер не вироблено чіткого визначення даного конструкту. Визначення факторів повноцінного функціонування, ступеня його суб'єктивності/об'єктивності – все це перебуває на сьогодні в детальній розробці різних досліджень. Категорія психологічного благополуччя тісно пов'язана з концепцією позитивного функціонування людини, яка бере свій початок в теоріях гуманістичного спрямування (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл), і вже пізніше виділився окремий напрям – екзистенційна психологія (Дж. Бьюдженталь, А. Ленгле, Р. Мей). В основу цього напрямку покладено тезу про постійну потребу людини у саморозвитку та самоактуалізації, залежно від ступеня реалізації яких вона і відчуває власну психологічну цілісність і задоволеність життям.

У визначенні повноцінного функціонування людини можна виявити спільний компонент – психологічне благополуччя, який розглядається як багатокомпонентний феномен, що характеризує ступінь реалізації потенціалу особистості, симптоматично визначається за допомогою переважання позитивних емоцій, суб'єктивного відчуття гармонії особистості, щастя, задоволеності життям і власними досягненнями. Отже, як один з основних показників повноцінного функціонування людини ми обрали саме показник психологічного благополуччя.

У вітчизняній парадигмі повноцінно функціонуючою особистістю можна назвати ту, що описана в суб'єктному підході (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, Л.І. Божович, О.М. Леонтьєв, В.С. Мухіна, В.Ф. Петренко та ін.). У цій традиції суб'єкт – активно перетворюючий дійсність, що має здатність до самодетермінації особистісного розвитку і можливість керувати власними ресурсами. Повноцінно функціонуюча особистість розглядається в постійній діалектичній єдності у системі соціальних відносин і визначається за допомогою відносин до себе, світу та інших. Отже, даний підхід вимагає розглядати проблему психологічного благополуччя та повноцінного функціонування в контексті соціально-психологічних характеристик особистості.

Теоретичний аналіз дає підстави зробити припущення, що особливості рефлексивної свідомості відіграють важливу роль у зумовленні повноцінного функціонування особистості. На основі теоретичного аналізу проблеми сформульовано емпіричні



гіпотези: більш високі показники за шкалою «системна рефлексія» супроводжуються більш високими показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям, соціально-психологічної адаптивності, життєстійкості особистості; більш високі показники за шкалою «інтроспекція» супроводжуються більш низькими показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям, соціально-психологічної адаптивності, життєстійкості особистості; більш високі показники за шкалою «квазірефлексія» супроводжуються більш низькими показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям, соціально-психологічної адаптивності, життєстійкості особистості; чим вищим є рівень «системної рефлексії» особистості, тим більше позитивних емоцій вона відчуває у житті у порівнянні з негативними; досліджувані з порівняно високими показниками соціально-психологічної адаптованості, переживання суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям, життєстійкості характеризуються більш високими показниками орієнтації на дію при плануванні, реалізації та невдачі, та більш низькими показниками за шкалами «квазірефлексія», «інтроспекція».

Для емпіричної перевірки гіпотез ми обрали такі методи психодіагностики, як «Диференціальний тип рефлексії» Д.О. Леонтева; «Шкала контролю за дією» Ю. Куля (в адаптації С.А. Шапкіна); «Методика визначення індивідуальної міри рефлексивності» А. В. Карпова; «Тест-опитувальник діагностики формально-динамічних і якісних ознак адаптивності» О.П. Саннікової, О.В. Кузн-

єцової; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Т. Д. Шевеленкової, Т. П. Фесенко); «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (в адаптації Д.О. Леонтьєва, Є.М. Осіна); «Тест життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Є.М. Осіна, О.І. Расказової); «Методика ШПАНА (шкала позитивної та негативної афективності)» Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Теллеген.

Для перевірки ролі рефлексивної свідомості у зумовленні повноцінного функціонування особистості було проведено дослідження на вибірці обсягом 72 респонденти, серед яких 34 особи жіночої статі та 38 чоловічої, віком від 17 до 47 років. За освітою досліджувані були поділені таким чином: середня освіта – 17 осіб, студенти – 12 осіб та вищу освіту мали 43 досліджуваних.

Згідно з результатами проведеного нами дослідження було встановлено, що запропонована нами концептуальна гіпотеза про те, що особливості рефлексивної свідомості відіграють важливу роль у забезпеченні повноцінного функціонування особистості, може вважатися підтвердженою.

Ми виявили, що в досліджуваних наявний тісний та на рівні тенденції зворотній кореляційний зв'язок між показниками за шкалою «інтроспекція» та показниками соціальної адаптивності особистості: «легкістю розуміння соціальних сигналів», «стійкістю емоційних переживань» респондентів, «готовністю до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач», показником «загальної задоволеності», показником «загальної адаптивності», «точністю орієнтації в соціальних очікуваннях» та «готовністю

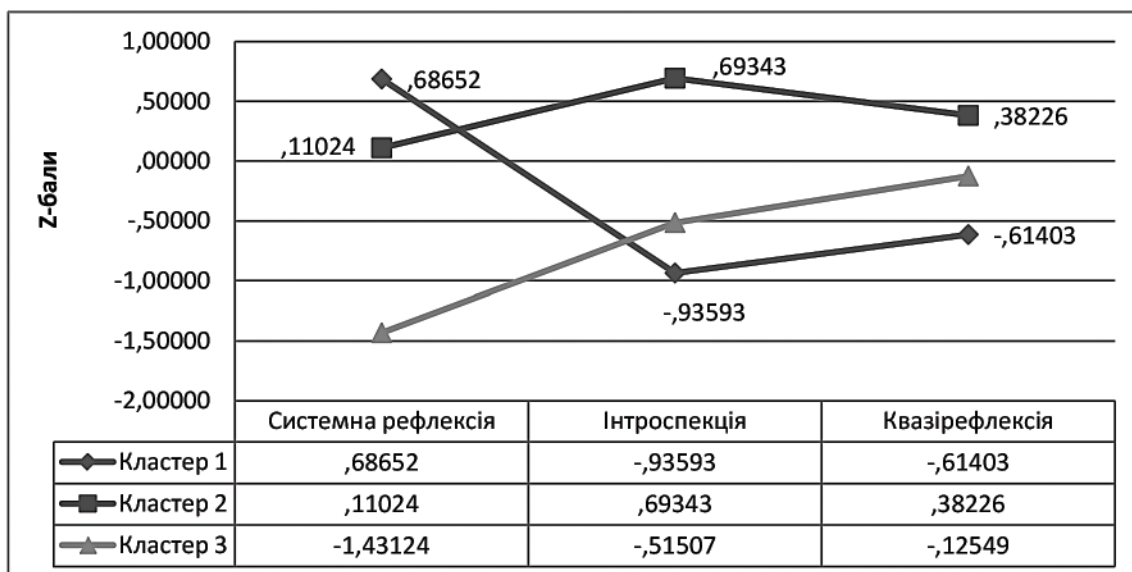


Рис. 1. Розбіжності між кластерами досліджуваних за проявами різних видів рефлексії

змінюватися»; показниками психологічного благополуччя: «автономністю», «керуванням середовищем», «особистісним зростом», «самосприйняттям» та «задоволеністю життям»; показниками життєстійкості особистості: «включеністю» у життєдіяльність, «контролем» за життєдіяльністю, «прийняттям ризику», «життєстійкістю» та «позитивним афектом».

Це підтверджує нашу емпіричну гіпотезу про те, що більш високі показники за

шкалою «інтроспекція» супроводжуються більш низькими показниками «психологічного благополуччя», «задоволеності життям», соціально-психологічної «адаптивності», «життєстійкості» особистості. Нами був виявлений зворотній кореляційний зв'язок між показником за шкалою «квазірефлексія» та показниками: соціально-психологічної адаптивності: «легкістю розуміння соціальних сигналів», «готовністю до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подо-

Таблиця 1

Розбіжності в показниках психологічного благополуччя серед представників кластеру № 1 (високий рівень системної рефлексії та низькі рівні інтроспекції і квазірефлексії) та кластеру № 2 (середній рівень системної рефлексії та найвищі рівні інтроспекції і квазірефлексії)

Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф	Середні значення		t-Стюдента	p
	Кластер 1 (n=21)	Кластер 2 (n=38)		
Позитивні стосунки	58,2857	58,3158	-,012	0,990
Автономність	62,2857	53,9737	3,154**	0,003
Керування середовищем	62,5714	53,3158	4,847**	0,000
Особистісне зростання	67,2381	60,2632	3,389**	0,001
Мета у житті	66,8095	59,9211	2,748**	0,008
Самоприйняття	64,7619	53,9737	5,385**	0,000
Психологічне благополуччя	381,9524	340,0526	4,305**	0,000

Примітка: ** – статистично значущі розбіжності при $p < 0,01$

Таблиця 2

Розбіжності у показниках соціальної адаптивності серед представників кластеру № 1 (високий рівень системної рефлексії та низькі рівні інтроспекції і квазірефлексії) та кластеру № 2 (середній рівень системної рефлексії та найвищі рівні інтроспекції і квазірефлексії)

Показники	Середні значення		t-Стюдента	p
	Кластер 1 (n=21)	Кластер 2 (n=38)		
ШОСС	24,1905	19,9737	3,049**	0,003
ЛРСС	28,3333	20,1053	4,687**	0,000
ТОСО	22,1905	17,6842	2,012*	0,049
СЕП	23,3810	16,9211	3,140**	0,003
ГЗ	20,0476	17,2632	1,502	0,139
ГПН	25,0952	18,0789	4,443**	0,000
ГДМ	24,9524	19,9474	3,166**	0,002
ПЗЗ	29,1429	21,9474	3,091**	0,003
ПЗА	24,0119	18,5550	5,299**	0,000

Примітка: ШОСС – широта обхвату соціальних сигналів; ЛРСС – легкість розуміння соціальних сигналів, ТОСО – точність орієнтації в соціальних очікуваннях, СЕП – стійкість емоційних переживань, ГЗ – готовність змінюватися, ГПН – готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, ГДМ – готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети, ПЗЗ – показник загальної задоволеності, ПЗА – показник загальної адаптивності; ** – статистично значущі розбіжності при $p < 0,01$; * – статистично значущі розбіжності при $p < 0,05$



ланья невдач»; показниками «благополуччя» досліджуваних, а саме «керування середовищем». Це підтверджує нашу емпіричну гіпотезу про те, що більш високі показники за шкалою «квазірефлексія» супроводжуються більш низькими показниками «психологічного благополуччя», «задоволеності життям», соціально-психологічної «адаптивності», «життєстійкості» особистості;

Виявлений зворотній кореляційний зв'язок між показником за шкалою «системна рефлексія» та орієнтацією на дію при її реалізації.

Встановлено, що чим вищим є рівень «системної рефлексії» особистості, тим більше позитивних емоцій вона відчуває у житті у порівнянні з негативними.

Виявлений зворотній тісний кореляційний зв'язок між показником за шкалами «квазірефлексія» та «інтроспекція» та орієнтацією на дію при плануванні та її реалізації; прямий кореляційний зв'язок між показником за шкалою «інтроспекція» та негативним емоційним афектом.

Досліджувані з порівняно високими показниками соціально-психологічної адаптованості, переживання суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям, життєстійкості характеризуються більш високими показниками орієнтації на дію при плануванні, реалізації та невдачі та більш низькими показниками за шкалами «квазірефлексія», «інтроспекція».

Проведений кореляційний аналіз дав змогу виявити статистично значущі негативні кореляційні зв'язки між показниками квазірефлексії, інтроспекції та параметри психологічного благополуччя, задоволеності життям, соціально-психологічної адаптивності, життєстійкості, позитивної афективності.

Ці результати є підтвердженням емпіричних гіпотез нашого дослідження та цілком узгоджуються з висновками інших авторів [1, с. 391-396; 2, с. 110-135]. Отже, можна стверджувати, що інтенсивність вираження таких типів рефлексії, як «інтроспекція» та «квазірефлексія», негативно корелює з показниками психологічного благополуччя, адаптованості, задоволеності життям, життєстійкості, позитивними емоціями та виступає перешкодою на шляху повноцінного функціонування особистості.

Ці типи рефлексії також негативно корелюють з показниками «орієнтації на дію при плануванні» та «реалізації діяльності» за методикою Ю. Куля, таким чином супроводжуючи схильність людини до орієнтації на стан у процесі саморегуляції діяльності.

З іншого боку, нам не вдалось встановити статистично значущих взаємозв'язків між показниками вираженості системної рефлексії та показниками психологічного благополуччя, адаптованості, задоволеності життям, життєстійкості. Значущі кореляційні зв'язки системної рефлексії виявлено лише з позитивними емоціями.

Припускаємо, що високий ступінь розвитку системної рефлексії (яка вважається найбільш адаптивною та пов'язана із самодистанціюванням особистості, самодегермінацією та поглядом на себе з боку) може супроводжуватися як високими так і низькими показниками психологічного благополуччя та позитивного функціонування особистості.

Ми припустили, що для відчуття психологічного благополуччя, задоволеності життям, життєстійкості, кращої соціально-психологічної адаптації людина повинна не тільки користуватися системною рефлексією, а й не зловживати такими типами

Таблиця 3

Розбіжності в показниках задоволеності життям, життєстійкості та емоційного благополуччя серед представників кластеру № 1 (високий рівень системної рефлексії та низькі рівні інтроспекції і квазірефлексії) та кластеру № 2 (середній рівень системної рефлексії та найвищі рівні інтроспекції і квазірефлексії)

Показники	Середні значення		t-Стюдента	p
	Кластер 1 (n=21)	Кластер 2 (n=38)		
Задоволеність життям	24,5238	20,0526	3,250**	0,002
Залученість	23,2381	18,6053	3,233**	0,002
Контроль	18,3333	12,6316	5,363**	0,000
Прийняття ризику	13,4286	9,0789	5,380**	0,000
Життєстійкість	23,2381	18,6053	5,348**	0,000
Позитивний афект	38,2381	31,2368	4,612**	0,000
Негативний афект	15,2857	17,3158	-1,016	,314

Примітка: ** – статистично значущі розбіжності при $p < 0,01$

рефлексії, як квазірефлексія та інтроспекція. На користь цього припущення свідчать результати кластерного аналізу.

У процесі оброблення результатів психодіагностичних методик ми помітили, що досліджувані, які мають високі показники за шкалою «системна рефлексія», схильні також демонструвати високі показники за шкалами «квазірефлексія» та «інтроспекція». Отже, метою застосування процедури кластерного аналізу було з'ясування можливості розділити досліджуваних на групи в залежності від вираженості одразу трьох різних видів рефлексії.

Критеріями формування нееквівалентних груп досліджуваних були показники системної рефлексії, квазірефлексії та інтроспекції. За результатами кластерного аналізу досліджувані були розділені на три групи. У першу групу потрапила 21 особа (14 чол. та 7 жінок), у другу – 38 осіб (17 чол. та 21 жінка), у третю – 13 осіб (7 чол. та 6 жінок). Для порівняння показників представників трьох кластерів за змінними отримані ними бали були переведені в нормалізовану шкалу (стандартні z-оцінки). Виокремлені групи досліджуваних мають статистично значущі розбіжності за різними шкалами рефлексії (рисунок 1).

Як видно з рис. 1, для досліджуваних першого кластеру характерні високі показники за шкалою «системна рефлексія» й одночасно найнижчі показники за шкалами «інтроспекція» та «квазірефлексія». Представники другого кластеру мають найвищі показники інтроспекції та квазірефлексії та середній рівень системної рефлексії. Представники третього кластеру характеризуються найнижчими показниками системної рефлексії та середнім ступенем вираженості інтроспекції та квазірефлексії.

Для порівняння виділених кластерів за параметрами психологічного благополуччя, задоволеності життям, соціально-психологічної адаптивності, життєстійкості ми застосували статистичний критерій t-Стюдента для незалежних вибірок. Результати наведені в таблицях 1–3. Ми наводимо лише розбіжності між першим та другим кластерами (оскільки вони виявились найбільш вираженими).

Як бачимо з таблиці 1, статистичної значущості (при $p < 0,01$) досягають розбіжності між кластерами за всіма шкалами психологічного благополуччя, крім «позитивних стосунків». Представники першого кластеру демонструють більш високі показники благополуччя.

Як бачимо з таблиці 2, статистичної значущості (при $p < 0,01$) досягають розбіжності між кластерами за такими показниками: «широта обхвату соціальних сигналів», «легкість розуміння соціальних сигналів», «стійкість емоційних переживань», «готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач», «готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети», «загальна задоволеність» та «загальна адаптивність». Статистичної значущості (при $p < 0,05$) досягають розбіжності між кластерами за показником «Точність орієнтації в соціальних очікуваннях». Статистично не значущими є розбіжності за показником «Готовність змінюватися». Крім того, представники першого кластеру демонструють більш високі показники «Соціальної адаптивності».

Результати, представлені в табл. 3, дозволяють побачити, що статистичної значущості (при $p < 0,01$) досягають розбіжності між кластерами за всіма показниками задоволеності життям, життєстійкості та емоційного благополуччя, крім «Негативного афекту».

Представники першого кластеру мають більш високі показники задоволеності життям, життєстійкості та емоційного благополуччя.

Висновки з проведеного дослідження. Емпіричні гіпотези можна вважати частково підтвердженими, що дає можливість прийняти теоретичну гіпотезу дослідження. Оскільки системна рефлексія може бути пов'язана з позитивними ефектами саморегуляції та функціонування особистості, проте не прямими зв'язками, що виявляються кореляційним аналізом, а нелінійними зв'язками складнішої природи, подальшими перспективами дослідження даної проблематики може бути вивчення даних взаємозв'язків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – М. : ИП РАН, 2004. – 396 с.
2. Леонтьев Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная» / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. – Т. 11 – № 4. – С. 110–135.
3. Орлов Ю.М. Саногенное мышление / сост. А.В. Ребенок, О.Ю. Орлов // Серия: Управление поведением., Кн. 1. – М. : Слай-динг, 2003. – С. 23.
4. Bugental J.F.T. Psychotherapy Isn't What You Think / J.F.T. Bugental. – Phoenix : Zeig, Tucker & Co., 1999. – P. 28–32.