

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.
_____ 2023 р.

Реєстраційний № _____
« ____ » _____ 2023 р.

**ЗНАЧЕННЯ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота
студентки групи ЗПП-19
ступеня вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Кіт Євгенії Петрівни

Науковий керівник:
асист. кафедри практичної психології
Шило О.С.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Кіт Євгенія Петрівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала незгодувану допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Підпис

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методичний аналіз проблеми психологічного благополуччя у науковій літературі	8
1.1. Психологічне благополуччя та його структурні компоненти	8
1.2. Рефлексивність як чинник психологічного благополуччя	13
Висновок до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження рефлексивності як засобу стабілізації психологічного благополуччя особистості.....	25
2.1. Діагностичне вимірювання проявів рефлексивності та психологічного благополуччя особистості	25
2.2. Програма стабілізації психологічного благополуччя особистості у площині розвитку рефлексивності	39
Висновок до розділу 2	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	51

ВСТУП

Актуальність теми. Жорсткі реалії сьогодення – різноманітні загрози життю людини, ситуації невизначеності, зміни життєвих стереотипів – спричиняють масове поширення неспецифічних стресових реакцій, що розвиваються у відповідь на психотравматичні події. На фоні військових дій різні форми переживання травматичних стресових ситуацій (надмірне хвилювання, інтенсивний страх, внутрішня напруга тощо) постають нормотиповою ознакою життєдіяльності людини. У суспільстві спостерігається парадоксальна тенденція до зростання кількості тривожних, невротичних, депресивних проявів серед осіб різних вікових та культурних груп. Означене негативно впливає на психічне, психологічне та фізичне здоров'я людини, запускає механізми розладів емоційної сфери особистості, руйнує психологічне благополуччя.

Важливою умовою успішного подолання особистістю кризових емоційно напружених ситуацій є підвищення рефлексивної культури. Одним із основних компонентів формування рефлексивної культури особистості, що включає готовність і здатність творчо, по-новому осмислювати і долати проблемні ситуації, уміння здобувати нові смисли і цінності, усвідомлювати процес рішення пізнавальних задач, є рефлексивна компетентність. Значимим форматом виявлення рефлексивної компетентності є рефлексивне мислення, що тлумачиться науковцями як процес осмислення і переосмислення стереотипів досвіду та їх евристичне подолання у напрямку утворення нових ідей і смислів; концентроване відображення і узагальнення минулого досвіду особистості.

Особливо актуальною проблема розвитку рефлексивності є у сфері становлення особистості, зокрема у період ранньої юності, пов'язаним із стабілізацією ідентичності та усвідомленням життєвих сценаріїв. Системний підхід до розвитку рефлексивності особистості позитивно впливає на розуміння вимірів психологічного благополуччя, обумовлює відповідальність,

самостійність особистості, спрямованість на високий рівень домагань і досягнень у житті.

Разом з тим аналіз наукової літератури доводить, що єдиної зваженої теорії сенсів рефлексивності психологічною спільнотою все ще не напрацьовано: погляди науковців різняться у визначенні даного поняття, в окресленні критеріїв та показників його виявлення. Недостатньо осмисленою є також проблема регуляторно-особистісного ресурсу рефлексивності, її значення для унормування рівня соціального та емоційного напруження особистості у несталіх умовах сьогодення.

Актуальність теми дослідження, теоретична та практична значущість означеної проблеми зумовили вибір теми даної кваліфікаційної роботи **«Значення рефлексивності для психологічного благополуччя особистості»**.

Мета даного дослідження полягає у виявленні регуляторно-особистісного ресурсу рефлексивності та визначенні можливостей стабілізації психологічного благополуччя засобами актуалізації рефлексивності.

Для досягнення мети необхідно було розв'язати низку завдань:

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми виявлення психологічного благополуччя.
2. Означити тенденції розвитку рефлексивності як чинника психологічного благополуччя.
3. Емпірично перевірити особливості виявлення рефлексивності та усвідомлення психологічного благополуччя особистістю.
4. Розглянути можливості корекційно-розвивальної програми стабілізації психологічного благополуччя особистості за допомогою актуалізації регуляторно-особистісного ресурсу рефлексивності.

Об'єкт дослідження: особливості проявів психологічного благополуччя особистості.

Предмет: особливості розвитку рефлексивності як чинника психологічного благополуччя особистості.

Гіпотеза: активізація рефлексивності як властивості психіки, що забезпечує якісне задоволення потреб особистості, сприяє стабілізації психологічного благополуччя особистості у несталих умовах сьогодення.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- загальнотеоретичні принципи детермінізму і розвитку психіки в діяльності;
- закономірності становлення та розвитку особистості (Г. О. Балл, Л. С. Виготський, С. Д. Максименко та ін.);
- дослідження вчених щодо забезпечення психологічного благополуччя особистості (М. Аргайл, М. Селігман, А. Менегетті; Л. О. Засєкіна, Ю. І. Кашлюк) і зокрема – в умовах війни (Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська та ін.);
- основні методологічні принципи рефлексивно-гуманістичної психології (С. В. Дмитрієв, Н. М. Токарева, Н. Ф. Шевченко та інші).

Методи дослідження. Розв'язання поставлених завдань здійснювалося шляхом використання загальнонаукових методів та методів психологічного дослідження:

- *теоретичні методи:* теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; узагальнення, систематизація теоретичних підходів для означення сутності понять «психологічне благополуччя» та «рефлексивність» у сучасному суспільстві;
- *емпіричні методи:* опитування, тестування;
- *статистичні методи:* обрахування індивідуальних показників за ключем методик та середніх показників по вибірковій сукупності респондентів; розрахунок відсоткових показників психологічного благополуччя та видів рефлексивності; співставлення психодіагностичних параметрів.

Емпіричне дослідження параметрів психологічного благополуччя та рефлексивності було виконано із використанням надійних валідних **методик**.

Результати психодіагностичного вимірювання були опрацьовані за допомогою кореляційного аналізу даних (*r-Spearman*). Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Вибіркова сукупність була представлена 44 респондентами юнацького віку (від 16 до 22 років), які проживають на території України. Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (21 особа) та за допомогою Google-форми (23 особи).

Практична цінність роботи полягає у розкритті шляхів стабілізації психологічного благополуччя особистості у несталих умовах сьогодення за допомогою актуалізації регуляторно-особистісного ресурсу рефлексивності. Матеріал дослідження може бути використаний практичними психологами для організації діагностично-корекційної роботи із особами юнацького віку, а також студентами закладів педагогічної освіти при підготовці до занять із психології.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (44 особи юнацького віку), застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, 2-х розділів, висновків, списку опрацьованої та використаної літератури і має обсяг 55 друкованих сторінок (47 друкованих сторінок основного тексту). Робота містить 4 таблиці, 5 рисунків (діаграм). Список наукової літератури нараховує 41 джерело.

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методичний аналіз проблеми психологічного благополуччя у науковій літературі

1.1. Психологічне благополуччя та його структурні компоненти

Складні реформаційні процеси у сучасному суспільстві не оминають системи цінностей людини, серед яких не останню роль відіграє уявлення про психологічне благополуччя. Прагнення до гармонійного позитивно зорієнтованого життя закладене у кожній людині і становить невід'ємну частину її природи. Відповідно до свого розуміння сутності психологічного благополуччя, усвідомлення сенсу даного поняття людина вибудовує власну життєву стратегію, форматує світоглядну позицію, концептуально моделює ставлення до світу [26, с. 58 – 60].

На початку історії дослідження психологічного благополуччя людини (60 – 70-ті роки ХХ століття) дане поняття було запропоноване як операційний аналог досить розмитого та суперечливого поняття «щастя», малоприматного в якості інструмента наукових досліджень [30; 40]. Згодом проблемне поле дослідження феномену психологічного благополуччя значно розширилося, проте дане поняття все ще не отримало однозначного трактування серед науковців. Найбільш аргументованими вважаються такі теоретико-методологічні підходи щодо тлумачення різних сегментів поняття психологічного благополуччя:

- теорія суб'єктивного благополуччя (*Subjective Well-being*) і задоволеності життям Ed Diener [30];
- теорія психологічного благополуччя (*Psychological Well-being*) C.Ryff [36];
- теорія неперервності психічного здоров'я С. Keyes [34; 36];
- теорія автентичного щастя М. Seligman [38].

Дотичними до вивчення проявів психологічного благополуччя є також теорія життєстійкості С.Maddi, теорія базових потреб (The Basic Need

Satisfaction in Relationships Scale) R. Ryan, E. Deci [29] та інші методологічні концепції.

«Суб'єктивне благополуччя» (*subjective well-being* – SWB) може розглядатися як критерій особистісного самоставлення й якості світосприймання, що активно досліджується у позитивній психології [24; 30; 31; 37]. Зокрема Е. Дінер [30] розглядає суб'єктивне благополуччя у його *гедоністичному розумінні* (давн.-грец. *ἡδονικός* – такий, що прагне задоволень, сповнений насолоди; *ἡδονή* – задоволення, насолода), що означається у термінах задоволеності/ незадоволеності й вибудовується на балансі позитивного чи негативного афектів (суб'єктивного переживання життєвих ситуацій). У змістовому контексті поняття «Суб'єктивне благополуччя» має чітко виражений психологічний сенс, обумовлений передусім когнітивними оцінками людини векторів власного життя у площині задоволення й позитивних емоцій; структурно дане поняття містить такі складові як задоволення базових потреб, стан здоров'я, можливість працювати [30].

В цілому ж представники гедоністичного підходу до тлумачення концепту «Суб'єктивне благополуччя» акцентують увагу на здатності людини успішно адаптуватися до життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення. Відповідно, значною мірою переживання людиною задоволеності, щастя є результатом соціального порівняння – зіставлення себе з іншими людьми, власними ідеалами, устремліннями, своїм минулим. Важливими особистісними конструктами, які забезпечують здатність людини пристосовуватися до несталих умов життєдіяльності у динамічному інформаційному світі, є позитивне мислення – оптимістичний, раціональний погляд на події життя, й позитивна (конструктивна) соціальна поведінка (ініціативність, активність у життєтворенні, емпатійність, конгруентність у міжособистісних стосунках, здатність надавати психологічну та соціальну підтримку), що забезпечують досягнення соціально значимих результатів [26, с.65].

Теоретико-методологічні засади суб'єктивного благополуччя характеризуються парадигмою суб'єктивного оцінювання, що зумовлює визнання єдиним адекватним методом оцінювання даного феномену суб'єктивну самооцінку людиною того, наскільки вона щаслива (тобто пряме вимірювання позитивних аспектів життя, а не відсутності негативних факторів); принцип вимірювання суб'єктивного благополуччя відрізняє даний підхід від інших теорій, зокрема – від теорії психологічного благополуччя, що базується на оцінюванні виразності особистісних передумов щастя [36] та якості життя, що можна тлумачити як об'єктивну оцінку сприятливості зовнішніх умов життя людини для благополуччя.

У дослідженнях Керол Ріфф [36] представлено інший вектор тлумачення сутності поняття «благополуччя» – *евдемоністичний підхід*, що базується на розумінні психологічного благополуччя як результату розвитку і саморозвитку особистості; психологічне благополуччя характеризує перш за все здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, стверджувати власну суб'єктність, бути творцем власного життя через долучення до певної діяльності, виконання адекватних соціальних ролей.

Методологічні відмінності у розрізненні змістової сутності психологічного благополуччя зумовлюють виокремлення у психологічних дослідженнях конструктів *гедоністичного благополуччя* (пов'язаного із пасивним станом задоволення) та *евдемоністичного благополуччя* (активного та осмисленого життя, процвітання, позитивного функціонування) [41]. Теоретичні міркування та накопичені зарубіжними психологами емпіричні дані [2; 33; 37; 39; 41 та ін.] доводять, що на рівні конкретної ситуації гедоністичні та евдемоністичні мотиви та відповідні їм процеси збереження та подолання гомеостазу виглядають швидше взаємовиключними [33]. Однак при вимірюванні в умовах особистісних сенсів різниця між гедонією та евдемонією досить умовна: у житті більшості людей прагнення сенсу, що виводить за межі «зони комфорту», і прагнення задоволення не виключають одне одного, навіть якщо реалізуються у різних ситуаціях [33].

Різняться погляди науковців і в означенні факторів, що зумовлюють переживання особистістю психологічного благополуччя. Аналізуючи детермінанти психологічного благополуччя, А. Вотерман, Е. Десі, Р. Раян [41; 29] звертають увагу на те, що психологічне благополуччя забезпечується не тільки внутрішнім (фізичним і психічним) благополуччям, але й станом духовно-морального здоров'я та особливостями сприймання соціального середовища. Саме здатність людини пристосовуватися до змінних соціальних умов науковці розглядають як базовий чинник позитивного мислення (оптимістичного, раціонального погляду на події життя) і позитивної соціальної поведінки (добровільної активності у процесі навчання, на роботі, в сім'ї; надання соціальної підтримки) [11, с. 174].

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф [36; 37] презентує шість факторів досягнення внутрішньої гармонії:

- 1) позитивні стосунки з іншими – турбота про благополуччя інших, почуття задоволення від конгруентних, довірливих стосунків із іншими);
- 2) управління середовищем (оточенням), здатність людини ефективно використовувати зовнішні ресурси;
- 3) цілеспрямованість життя: наявність цілей, високорозвинена здатність до рефлексії, свідомої саморегуляції;
- 4) особистісне зростання: ефективне використання особистісних ресурсів, розвиток здібностей, талантів;
- 5) самоприйняття: прийняття себе, позитивне ставлення до своїх особистісних властивостей;
- 6) автономія: незалежність, внутрішній контроль.

Реалізація, хоча б частково, означених векторів буття людини сприяє позитивному світосприйманню й гармонізації світобачення. Таким чином, суб'єктивне благополуччя постає як інтегральне соціально-психологічне поняття, що включає оцінку і ставлення людини до самої себе та до свого життя. Подвійна, суб'єктивно-об'єктивна природа психологічного

благополуччя відображує його подвійну обумовленість: *об'єктивну* (буттєву), пов'язану із умовами і обставинами життя людини, і *суб'єктивну*, що пов'язана із внутрішнім світом людини і визначає її сприймання життя, ставлення до життя, його смислове прийняття [цит. за: 25, с.66 – 67]. Переживання позитивного благополуччя зазвичай детерміноване ефектом балансування особистості між задоволенням власних потреб і потреб суспільства; людина має підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування у соціокультурному просторі, *адаптацією до вимог соціуму* та *самореалізацією*, як втіленням свого потенціалу, тобто максимально ефективним використанням людиною всієї сукупності своїх сил, здібностей, навичок й інших ресурсів в своїй індивідуально неповторній ситуації [11, с. 175]. Отже, переживання людиною психологічного благополуччя, задоволеність життям в цілому чи його окремими сторонами взаємопов'язані з емоційним ставленням до життя, до себе, до інших і відображені в оцінках якості життя.

Психологічне благополуччя особистості є, таким чином, відносно стійким і цілісним суб'єктивним переживанням, основою для якого є глибокий аналіз особистого життєвого шляху людини – рефлексивна позиція особистості [цит. за: 4, с. 44]. Психологічне благополуччя неможливо уявити без рефлексії, адже це стійкий рефлексивний стан задоволеності та осмисленості життя.

1.2. Рефлексивність як чинник психологічного благополуччя

Одним із базових чинників психологічного благополуччя особистості є рефлексивність, що традиційно тлумачиться науковцями як властивість рефлексії, функціональне спрямування якої зумовлює перетворення внутрішнього світу людини (думки, переживання, ставлення тощо) на предмет спеціального аналізу і практичної трансформації. Осмислюючи

власну життєдіяльність, намагаючись реалізувати себе у певному фрагменті діяльнісного опанування реальністю, особистість будує межі свого «Я», своїх смислів та цінностей [цит. за: 25, с.57].

Аналіз історико-філософської наукової літератури свідчить, що проблеми рефлексії як форми самопізнання здавна цікавили філософів (Сократ, Аристотель, Демокрит, Епікур, Б. Августин, Р. Декарт та ін.). У сучасному сенсі поняття «рефлексія» було вжито англійським філософом-сенсуалістом Джоном Локком у XVII столітті для позначення інтроспективного процесу роздумів індивіда про набутий внутрішній досвід як базис ефективної регуляції людиною своєї поведінки [1; 3; 19; 25].

Сучасна зарубіжна психологія досліджує феномен рефлексії як особливу психічну реальність у двох концептуальних спрямуваннях [32; 28]: у контексті дослідження саморегуляції особистості та контролю діяльності та у межах когнітивної психології при вивченні мислення.

У вітчизняній психології поняття рефлексії також стало знаходитися у полі уваги науковців; рефлексією цікавилися такі науковці як С. Д. Максименко, О. Д. Мирошник, Н. М. Токарева, Н. Ф. Шевченко [13; 15 – 18; 25; 27] та інші, розглядаючи даний феномен у контексті одного із пояснювальних принципів організації та розвитку психіки людини, і, перш за все, її вищої форми – самосвідомості.

Загалом поняття «рефлексія» утворено від латинського *reflexio* – «звертання назад».

Рефлексія – це принцип людського мислення, що сприяє осмисленню й усвідомленню власних форм поведінки та передбачень [3, с.94]. Саме рефлексія означається як джерело внутрішнього досвіду, засіб самопізнання та необхідний інструмент мислення особистості [1, с. 33].

У психологічних дослідженнях сучасної доби поняття «рефлексія» трактується неоднозначно, а проблема рефлексії розглядається принаймні у трьох контекстах, що переплітаються і мають свої проєкції у різних наукових дослідженнях [цит. за: 25, с. 60 – 64]:

1. **Інтелектуальний (когнітивний) контекст** – рефлексія розглядається як спрямованість мислення власне на себе («мислення про мислення») і являє собою процес спостереження зі сторони за когнітивними процесами й роботою свідомості.
2. **Особистісний (загальнопсихологічний) контекст**, що пов'язує рефлексію із самосвідомістю особистості (передусім із самопізнанням суб'єкта) та означає її як універсальний спосіб аналізу свідомості, джерело адекватного самопізнання, збагачення пізнавальної діяльності та свідомого її контролю. Відповідно, існування рефлексії тлумачиться як новоутворення, що виникає унаслідок критичного переосмислення людиною первинних уявлень щодо себе (передусім у проблемно-конфліктній ситуації) на основі аналізу моральних норм поведінки інших людей та системи теоретичних знань, набутих у процесі освіти, і у свою чергу призводить до моделювання нового більш цілісного образу «Я».
3. **Міжособистісний (соціально-психологічний) контекст** – рефлексія досліджується при вивченні процесів комунікації і спільної діяльності (кооперації), що спричиняють адекватність ставлення людини до суб'єктивної та об'єктивної реальності.

В цілому наявність різних підходів до вирішення проблем рефлексії, критичне оцінювання науковцями концептуальних положень опонентів сприяють уточненню уявлень щодо феномену рефлексії. Суперечність об'єднання різних контентів дослідження феномену рефлексії зникає, якщо розглядати даний феномен як складне інтегративне психічне утворення [25, с. 68].

У межах даного кваліфікаційного дослідження наша увага буде зосереджена перш за все на *особистісному форматі* виявлення рефлексії. Поряд із такими важливими функціями особистісної рефлексії як набуття внутрішнього досвіду й звернення особистості на себе, дане утворення реалізує також функцію адаптації до зовнішнього світу через регуляцію

людиною своєї поведінки й зміни себе. Згідно із науковими дослідженнями О. Г. Мирошник регуляція активності особистості є базовою функцією рефлексії, що проявляється у визначенні та зв'язуванні особистістю своїх меж у процесі руху до основ власної діяльності [18, с.238].

Продуктом особистісної рефлексії є пошук та створення особистістю нових смислів, цінностей та якісних складових самосвідомості особистості, що істотно змінюють її ставлення до інших та до предметної ситуації. У даному контексті рефлексія постає смисловим (регулятивним) центром людської реальності й обумовлює реалізацію прийнятих людиною цінностей [25, с.63].

Як засвідчує О. Г. Мирошник, регуляторний потенціал рефлексії найкраще розкрито представниками онтологічного підходу: на відміну від гносеологічного, у рамках цього підходу виникає новий план психологічного аналізу рефлексії, а саме вивчається її роль у створення цілісності особистості при забезпеченні внутрішньої динаміки її змін та розвитку в оптимальній взаємодії зі світом (18, с.237).

Уточнення характеристик особистісної рефлексії у контексті виявлення свідомості особистості [1; 15; 16; 22; 25 та ін.] дозволяє констатувати, що особистісна рефлексія має особливі задачі: розвиток внутрішнього світу людини, означення граничних екзистенційних питань і пошук відповідей на них, осмислення власних переживань щодо суб'єктивного ставлення до життя, свободи, інших людей, до себе [1; 3; 25]; рефлексія не може бути засвоєна із культури у готовому вигляді, її становлення відбувається у процесі взаємодії із іншими людьми. Розвиток особистісної рефлексії спирається на зрілі форми самосвідомості і починає проявлятися після виділення і усвідомлення особою свого «Я» (найбільш активно – особою підлітково-юнацького віку), що знаходиться у певних стосунках зі світом [17; 23; 25]. А отже особистісна рефлексія – це завжди цілеспрямована і усвідомлена дія особистості, неможлива за межами самосвідомості.

Традиційно явище рефлексії розглядається як психологічний механізм, що складається з психічних дій, спрямованих на співвіднесення основ власних дій (мотиваційних, операційних, смислових) з умовами досягнення цілі з метою їх узагальнення, розуміння та трансформації. Таке розуміння рефлексії є достатньо поширеним у психології незалежно від сфери вияву рефлексивного механізму.

Діяльнісний аналіз феномену рефлексії дозволяє виокремити етапи її здійснення. У науковій літературі найбільш представленими можна вважати два підходи:

- метадіяльнісна модель, згідно із якою рефлексія є діяльність встановлення зв'язків між об'єктами, що реалізується шляхом рефлексивного міркування і складається із *п'яти етапів*: зупинка, фіксація, об'єктивізація, відчуження, символізація (Н. Г. Алексєєв);
- рефлексія розуміється як переосмислення у проблемно-конфліктній ситуації змістів своєї свідомості, діяльності, спілкування (І. Н. Семенов, С. Ю. Степанов), що включає п'ять етапів: репродукція стереотипів, регресія переживання, кульмінація надихання, прогресія самосвідомості, продукція інновації [цит. за: 25, с.60].

Разом з тим, у процесі наукового аналізу особливостей оволодіння людиною механізмами рефлексії, науковою спільнотою визнається ресурсний потенціал рефлексивності особистості. *Рефлексивність* інтерпретується науковцями [див. наприклад: 4; 27] як якість, властивість особистості, ціннісної орієнтації, способу життєдіяльності, особливостей спілкування людей та їх взаємодії, у процесі реалізації яких і розгортається рефлексія. Рефлексивність забезпечує особистості можливість самоконструювання, саморозвитку, самодетермінації. С. Д. Максименко наголошує на тому, що «самодетермінація через власну нужду відкриває людині принципово ненасичувану і необмежувану можливість різноманітності буквально всіх проявів і властивостей. Наявність рефлексії як одного з найбільш цікавих і загадкових наслідків зустрічі нужди з життям

людини робить це життя безмежно своєрідним, відкриває людині дійсну нескінченність ресурсів самозміни в кожний момент часу» [13, с.65]. Рефлексивність таким чином може розглядатися як властивість особистості, що дозволяє продуктивно і адекватно здійснювати рефлексивні процеси, реалізовувати рефлексивну компетентність, що забезпечує процес розвитку і саморозвитку, сприяє творчому підходу до діяльності, руху до її максимальної ефективності і результативності.

У нашому кваліфікаційному дослідженні ми дотримуємося розуміння «рефлексивності» та «рефлексії», що базуються на поглядах українських вчених Є. Заїки та О. Зімовіна: «Рефлексія – це окремий акт психічної діяльності, що спрямовується особою на саму себе, який характеризується динамічністю, дискретністю і спрямованістю на конкретний зміст, а рефлексивність – загальна здатність особистості якісно здійснювати окремі акти рефлексії (з урахуванням поточних завдань і влучним ініціюванням різних конкретних її формовиявів)» [цит. за: 27, с. 266 – 267]. Ми погоджуємося із твердженням Н. Ф. Шевченко та І. С. Обискалова, що наведені визначення є доволі комплементарними та ємними, а також вказують на регуляційну роль рефлексивності та рефлексивних процесів у життєдіяльності особистості [27, с. 267]. У роботах А. Карпова, О. Г. Мирошник, Н. Ф. Шевченко та І. С. Обискалова, Н. М. Токаревої, M. Ardelt & S. Grunwald [10; 15; 16; 25; 28 та ін.], підтверджується значущість рефлексивності у регуляторному потенціалі особисті.

Регуляція організмів проявляється у площині задоволення певних потреб. Оскільки «регуляція» доволі широке поняття і може стосуватись різних систем організму, то необхідно уточнити, що в даній кваліфікаційній роботі ми розглядаємо саме особистісну регуляцію. А свідчить, як наголошують Н. Ф. Шевченко та І. С. Обискалов [27, с. 267 – 268], що функціонування регулятивних процесів відбувається за рахунок зіставлення небажаного сталого і бажаного майбутнього.

Рефлексивність, таким чином, забезпечує особистість можливістю здійснення усвідомленої регуляції через віднайдення більш продуктивного способу задоволення певної потреби, і, як результат, стабілізації психологічного благополуччя. «Так, особистість здатна акумулювати минулий досвід, актуальний конкретній ситуації, в якій вона знаходиться (відстеження дійсного досвіду) та моделювати майбутній досвід (бажаний стан), що передбачає шляхи (способи) досягнення бажаного. Усі ці рефлексивні процеси забезпечуються рефлексивністю, що інтегрує їх в себе та реалізується як єдине ціле у відповідній поведінці чи діяльності» [27, с. 268]. Тож феномен рефлексивності зумовлює усвідомлення особистістю суб'єктивного переживання досвіду, адже він інтегрує на вищому рівні усі психічні процеси, які породжуються внаслідок появи незадоволених потреб і тим самим забезпечує їхнє якісне задоволення [27, с. 269]. Рефлексивність дозволяє особистості вирішувати проблеми у плані переосмислювання та подолання стереотипів мислення і утворення нових змістів свідомості з метою саморозвитку і вдосконалювання. Рефлексивність особистості обумовлює організацію відповідних рефлексивних процесів, адекватних щодо вирішення проблемних задач та інтелектуальних розривів, особистісних, комунікативних і кооперативних суперечностей, що виникають при цьому. Рефлексивність особистості є своєрідним резервом творчих здібностей особистості, забезпечує побудову певної життєвої стратегії, функція якої – сприяти стабілізації психологічного благополуччя людини у несталих умовах життєтворення.

Разом з тим варто розуміти, що рефлексивність особистості може мати не лише конструктивний, а й деструктивний характер. У дотичному до теми нашої кваліфікаційної роботи дослідженні психологічного благополуччя та диференційних типів рефлексії у студентів-першокурсників С. Б. Жарікова [4] (із посиланням на модель рефлексивності Д.О.Леонтєва та Є. М. Осіна) характеризує виявлення позитивних і негативних різновидів рефлексивності у юнаків. Так *позитивний (конструктивний)* різновид рефлексивності – а

таким прийнято вважати системну рефлексивність – обумовлює подальше самопізнання юнацтва, сприяє вдосконаленню контролю всієї зовнішньої діяльності та посиленню відчуття спрямованості, стимулює бажання юнаків дотримуватись власних переконань, що виступають джерелами цілеспрямованості у житті.

Негативними (неконструктивними) формами рефлексивності особистості дослідники називають квазірефлексію та інтроспекцію. Вияв *квазірефлексії* супроводжується посиленням схильності особистості до фокусування на ідеях, які знаходяться поза межами актуальної життєвої ситуації; у юнаків простежується зниження самостійності, незалежності та вміння захищати свою точку зору, що значно погіршує рівень психологічного благополуччя, послаблює відчуття розвитку та реалізації власного потенціалу. У юнаків із виявленням квазірефлексивності зменшується відкритість новому досвіду.

Інтроспекція як різновид негативного типу рефлексивності супроводжується посиленням фокусування юнацтва на власних думках та переживаннях; особистість із інтроспективним рівнем рефлексії стає менш здатною створювати позитивні стосунки з оточенням, організовувати життєві події з успіхом для себе. За умови інтроспективного типу рефлексивності сприйняття юнаками себе втрачає позитивне забарвлення, але водночас у них зростає відчуття розвитку та реалізації власного потенціалу, відкритість новому досвіду [4, с. 44 – 45; 17].

Результати дослідження С. Б. Жарікової переконливо доводять, що зі зростанням здатності до системної рефлексії у юнаків (як у хлопців, так і у дівчат) відбувається актуалізація низки компонентів психологічного благополуччя: удосконалюються здатність до контролю та управління середовищем, розуміння життєвих цілей та мети, набувають більшої вираженості такі параметри психологічного благополуччя як позитивні стосунки з оточенням, відчуття самостійності та незалежності. Дослідниця зауважує, що актуалізація компонентів психологічного благополуччя

пов'язана із вдосконаленням системної рефлексії та нейтралізацією неконструктивних типів рефлексії [4, с. 45].

Ресурсний контекст рефлексивності особистості виявляється зокрема й у оволодінні рефлексивним мисленням, що вирізняється такими ознаками інтелектуального розвитку людини:

- володіння певними прийомами, які в сукупності створюють перевірену на практиці ефективну методологію критичного опрацювання інформації;
- відповідальність за надану інформацію, усвідомлення обов'язку надавати опонентам докази та приклади відповідно до прийнятих суспільством стандартів комунікації; або, якщо ці стандарти не влаштовують особу, піддавати їх сумнівам за допомогою переконливої аргументації;
- здатність до формулювання самостійних суджень, а не лише до репродуктивного відтворення інформації;
- самокорекція, що потребує використання мислення (зокрема рефлексивного) як методу, зверненого на аналіз власних суджень людини з метою їх виправлення чи покращення;
- використання гнучких критеріїв оцінювання мисленнєвої діяльності, що не виключає уваги і сензитивності до контексту сприйнятої інформації.

Рефлексивне мислення, як зазначає Н. Дмитерко, відповідає всім критеріям мисленнєвого процесу, і в той же час є оригінальним у спроможності пізнання об'єктивної реальності через суб'єктивну її презентацію в емпіричному психокорекційному матеріалі [3, с.94].

Виходячи із визначення рефлексивного мислення як системної категорії, а також на основі проведеного нами аналізу літературних даних, був виведений ряд критеріїв розвитку рефлексивного мислення, основні показники яких представлені у *таблиці 1.1*.

Критерії розвитку рефлексивного мислення та їх основні показники

Критерії розвитку рефлексивного мислення	Основні показники
1. Рефлексивна зупинка	довільна зупинка у процесі роботи
	неупереджений, раціональний характер аналізу власної діяльності
	фіксування помилок, труднощів, суперечностей при розв'язанні задач
2. Оцінка своєї діяльності	мовленнєві висловлювання із оцінкою власної діяльності
	деталізація образу проблеми (задачі) та її узгодження із змістом накопиченого суб'єктивного мислительного досвіду
	аналіз особистих ситуаційних реакцій, що виникають у просторі відповідної діяльності
	оцінка власного процесу мислення з позиції нового інтелектуального досвіду
3. Схематизація	структурування суб'єктивного досвіду
	створення схем як засіб досягнення більш чіткого власного розуміння
4. Креативна складова рефлексивного мислення	прагнення до інноваційної діяльності, гнучкість використання суб'єктивного досвіду
	актуалізація своїх ресурсів з метою більш продуктивного їхнього використання
	втілення знайденого рішення чи поведінки у реальність
5. Конструювання	пошук елементів розв'язання задачі, включення яких дозволить знайти можливість вирішення проблеми
	аналіз умов перенесення нового способу рішення проблеми у загальну стратегію мислення

Аналіз наукової літератури з питань розвитку рефлексивності особистості у онтогенезі [17; 19; 25; 26 та ін.] доводить сенситивність осіб підлітково-юнацького віку, що пов'язано із становленням особистісної зрілості протягом даного вікового періоду.

Становлення особистісної зрілості в ході онтогенезу розглядається як рух від інтуїтивних форм регуляції особою своїх переживань до засвоєння досвіду усвідомленої регуляції, верхівкою розвитку якої є саморегуляція власних переживань і поведінки на підставі розуміння емоційта поведінки інших людей. Звичайно, цей процес потребує участі різноманітних психічних утворень, серед яких особливе місце займає рефлексивність. Зокрема, В. А. Петровський виділяє чотири елементи рефлексивності, пов'язаних із розвитком регулювальної функції:

- усвідомлення справжніх мотивів діяльності;
- здатність відрізнити власні ускладнення від ускладнень інших;
- оцінка наслідків власних дій;
- здатність до емпатії та децентрації [цит. за: 17, с.143].

Розвиток рефлексивності дитини сприяє її особистісному зростанню та є передумовою становлення індивідуальності як надособистісного утворення, що узагальнює смисли життєдіяльності.

Найбільш активно розвиток різних видів рефлексії та рефлексивності як властивості особистості відбувається у підлітково-юнацькому віці, що обумовлено характеристиками психічного розвитку.

У підлітково-юнацькому віці проявляється психологічний центризм особистості, який дозволяє юнакам визначити зміст власного «Я», свої ціннісні орієнтації та переконання. Т. Сімакова, досліджуючи специфіку розвитку особистісної рефлексії в підлітковому та юнацькому віці, виділила три її рівні:

- перший (низький) рівень – характеризується наявністю синкретичного «образу Я» і відсутністю рефлексії себе;

- другий (конфліктний) полягає в поступовій диференціації уявлень про зовнішнє й внутрішнє Я;
- третій (конструктивний) полягає в побудові динамічного «Я» на основі особистісної рефлексії як найважливішої умови для самоактуалізації в умовах непрогнозованого майбутнього [цит. за: 17, с.144].

З огляду означеного вважаємо доведеним значимість рефлексивності особистості у формуванні психологічного благополуччя людини.

Це свідчить про необхідність організації конгруентних проблем і психологічних впливів та створення відповідних психологічних програм із метою поліпшення адаптації першокурсників до умов навчання у виші та оптимізації психологічного благополуччя на цьому етапі.

Висновок до розділу 1

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що найбільш аргументованими серед зарубіжних та вітчизняних психологів вважаються такі теоретико-методологічні підходи щодо тлумачення поняття психологічного благополуччя:

- теорія суб'єктивного благополуччя і задоволеності життям (Ed Diener);
- теорія психологічного благополуччя (C.Ryff);
- теорія неперервності психічного здоров'я (C. Keyes);
- теорія автентичного щастя (M. Seligman).

Дотичними до вивчення проявів психологічного благополуччя є також теорія життєстійкості С.Мaddi, теорія базових потреб R. Ryan, E. Deci.

Суб'єктивно-об'єктивна природа психологічного благополуччя відображує його подвійну обумовленість: *об'єктивну* (буттєву), пов'язану із умовами і обставинами життя людини, і *суб'єктивну*, що пов'язана із внутрішнім світом людини і визначає її сприймання життя. Доведеним психологами вважаємо твердження, що суб'єктивний вимір психологічного благополуччя доречно розглядати як критерій особистісного самоствалення й якості світосприймання. Переживання людиною психологічного благополуччя, задоволеність життям в цілому чи його окремими сторонами взаємопов'язані з емоційним ставленням особи до життя, до себе, до інших і відображені в оцінках якості життя.

Важливим чинником психологічного благополуччя особистості є рефлексія як інтегроване особистісне утворення, що визначається як форма активного переосмислення людиною певних сенсів індивідуальної свідомості, діяльності, поведінки. Аналіз існуючих підходів до розуміння природи рефлексії засвідчив можливість її розгляду у якості психічної властивості та механізму, що забезпечує регуляцію діяльності та поведінки особистості.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження рефлексивності як засобу стабілізації психологічного благополуччя особистості

2.1. Діагностичне вимірювання проявів рефлексивності та психологічного благополуччя особистості

Логічна схема дослідження рефлексивності як чинника та засобу відчуття особистістю психологічного благополуччя узгоджена із теоретичними поглядами зарубіжних та вітчизняних психологів. В основу подальшого емпіричного дослідження були покладені результати попереднього аналізу психологічної літератури.

Багатоаспектність схеми вивчення досліджуваних феноменів передбачала реалізацію 3-х програмних етапів:

1. Психодіагностичне вимірювання, що мало за мету виявлення характеристик рефлексивності респондентів та особливостей переживання ними психологічного благополуччя.
2. Дослідження статистично достовірних зв'язків між параметрами виявлення рефлексивності та психологічного благополуччя респондентами.
3. Методологічний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження задля складання програми стабілізації психологічного благополуччя особистості засобами просвітницької та психокорекційної діяльності практичного психолога, орієнтованої на розвиток рефлексивності.

Для розв'язання поставлених завдань емпіричного дослідження і досягнення мети даного кваліфікаційного проекту нами були використані такі **методики психологічної діагностики**:

1. Методики вимірювання параметрів психологічного благополуччя особистості:

- Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) [14, с. 19–21];
- «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [14, с. 23–26; 8];
- Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко) [24].

2. Методики дослідження рефлексивності особистості:

- методика «Значення індивідуальної міри виявлення рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова) [10]
- методика «Рівень вираженості та спрямованості рефлексії» М. Гранта, що дозволяє визначити показники рефлексивності за шкалою саморефлексії та соціорефлексії

Результати психодіагностичного вимірювання були опрацьовані за допомогою кореляційного аналізу даних (r -Spearman). Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Попередній аналіз наукової літератури [13; 17; 25; 26 та ін.] переконливо доводить, що сензитивним періодом розвитку рефлексивності особистості є підлітково-юнацький період генези буття. Тому для виконання емпіричного дослідження нами була обрана вікова група школярів та студентів юнацького віку.

Вибіркова сукупність була представлена 44 респондентами юнацького віку (від 16 до 22 років), які проживають на території України. Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (21 особа) та за допомогою Google-форми (23 особи).

Відповідно до мети і задач емпіричного дослідження нами було виконано психодіагностичне вимірювання параметрів [6; 7; 9] психологічного благополуччя респондентів юнацького віку.

За допомогою методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (Pmh-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker), адаптованої Л. М. Карамушкою, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [14, с. 19–21; 8] були розглянуті складові та спрямованості психічного здоров'я особистості. Дана методика включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала; методика орієнтована на визначення позитивної спрямованості ментального здоров'я, що позитивно «забарвлює» життєву активність людини і дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Високим психодіагностичним ресурсом відрізняється також методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер), що включає три субшкали:

- «психологічне благополуччя», яка визначає здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, здатність рости і розвиватися як особистість;
- «фізичне здоров'я та благополуччя», що характеризує задоволеність людини фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги;
- «стосунки»; означає комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо.

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала [14, с. 23–26].

Таблиця 2.1.

Узагальнені показники психологічного благополуччя респондентів

Показники	Респонденти (N = 44)		
Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»			
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Позитивна спрямованість ментального здоров'я	36%	43%	21%
«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC»			
Суб'єктивне благополуччя	36%	48%	16%
Субшкала «Психологічне благополуччя»	32%	52%	16%
Субшкала «Фізичне здоров'я та благополуччя»	23%	57%	20%
Субшкала «Стосунки»	41%	48%	11%
Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»			
Загальний рівень задоволеності життям	41%	34%	25%
Задоволеність власним життям	41%	43%	16%
Невдоволеність собою та розчарування в житті	9%	43%	48%
Задоволеність відносинами з іншими	66%	23%	11%

Також був використаний важливий психодіагностичний ресурс, спрямований на вимірювання структурних (зокрема – когнітивних) компонентів суб'єктивного благополуччя, який має методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко)

[24]. Розроблена українськими дослідниками методика «КОСБ-3» містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Діагностичний ресурс даної методики дозволяє виміряти три незалежні показники (субшкали) задоволеності життям:

- «задоволеність власним життям»;
- «невдоволеність собою і розчарування в житті»;
- «задоволеність відносинами з іншими» [5, с. 26–30].

Узагальнення отриманих шляхом опитування даних й розрахунок відсоткових значень по вибірковій сукупності наведено у таблиці 2.1.

Опрацювання та інтерпретація результатів діагностичного вимірювання позитивного ментального здоров'я респондентів за допомогою методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) засвідчили домінування середнього рівня виявлення даної ознаки у вибірковій групі (43% респондентів підтвердили даний рівень позитивного ментального здоров'я). Низький рівень виявили 36% респондентів; високий рівень ментального здоров'я засвідчили лише 21 % юнаків вибіркової сукупності (Рис. 1.).

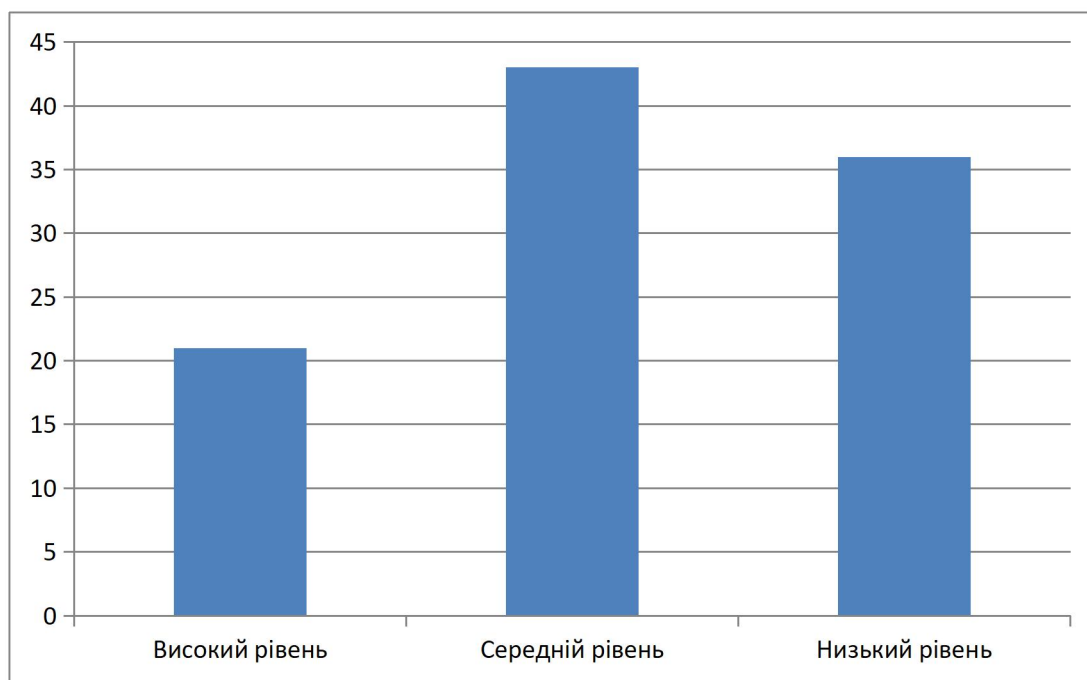


Рис. 1. Рівні виявлення юнаками ментального здоров'я

Аналіз та узагальнення результатів психодіагностичного вимірювання суб'єктивного благополуччя респондентів за допомогою субшкал «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC – SWB)» доводять: серед юнаків вибіркової сукупності домінує середній рівень виявлення суб'єктивного благополуччя (Рис.2.).

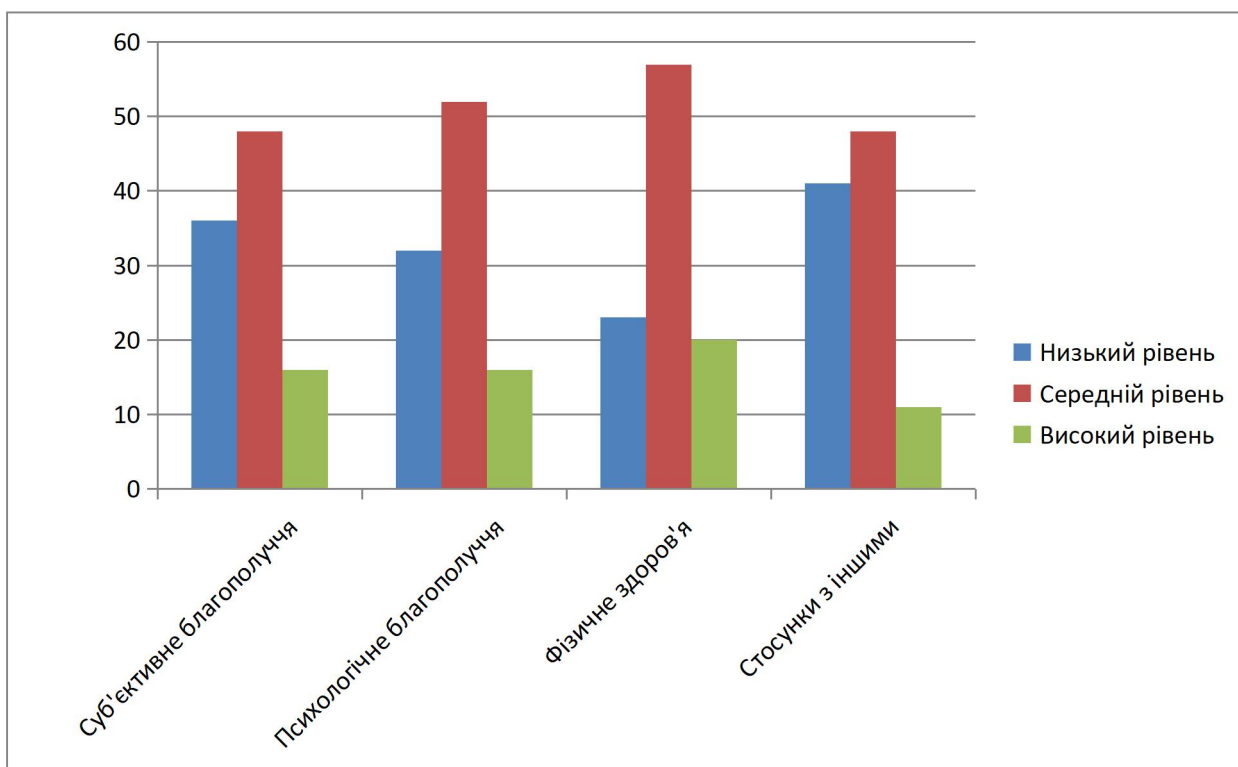


Рис.2. Рівні виявлення юнаками параметрів суб'єктивного благополуччя

Більшість подій, що трапляються у житті респондентів в сучасному емоційно напруженому світі [6; 7; 12], сприймаються ними негативно, вони часто бувають зневірені у своїх ресурсах, у можливості отримати допомогу і підтримку від інших, певною мірою переживають розчарування життям. На відміну від респондентів, які виїхали до Канади: вони більшою мірою вважають себе захищеними, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації власних цілей і намірів.

Інтерпретація отриманих значень за шкалами методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» засвідчили переважання серед юнаків вибіркової сукупності низького рівня задоволеності життям

(тим, що наразі відбувається, умовами життя): 41% респондентів низько оцінюють продуктивність своєї діяльності, яку вважають непривабливою (зокрема й навчання), проявляють невпевненість на шляху до успіху (Рис. 3.).

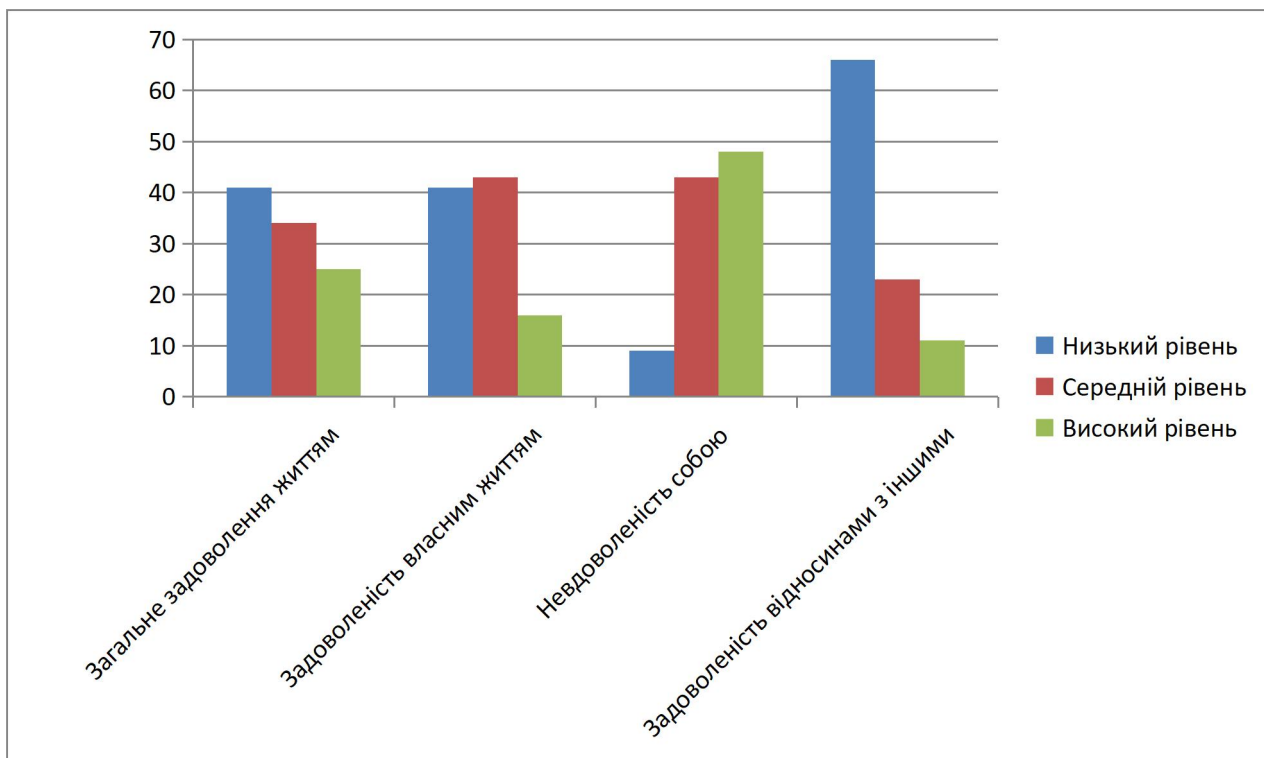


Рис.3. Рівні виявлення юнаками задоволеності життям

48% юнаків – респондентів засвідчують високий рівень виявлення показників за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті»: вони переживають внутрішню напругу, часто дратуються через даремне марнування часу; їм властиві ознаки категоричного мислення. 66% юнаків вибіркової сукупності незадоволені відносинами з іншими, вони мріють про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку і дискомфорт, що цілком зрозуміло в умовах війни на території України.

Дослідження рефлексивності юнаків як особистісної властивості, що обумовлює процеси рефлексії також було здійснене традиційно валідними психодіагностичними методиками.

Передусім була використана методика «Значення індивідуальної міри виявлення рефлексивності» А. В. Карпова та В. В. Пономарьової [10], що

являє собою тест-опитувальник, призначений для вимірювання рівня розвитку рефлексивності. Він містить субшкали для вимірювання видів рефлексії за темпоральною ознакою (ретроспективна, актуальна, перспективна рефлексії) і має можливість визначити інтегральний показник рефлексивності як здатності особистості усвідомлювати та здійснювати довільну регуляцію власної активності (діяльності та поведінки).

Також була використана методика «Рівень вираженості та спрямованості рефлексії» М. Гранта, яка дозволяє оцінити рівень прояву й спрямованість рефлексії суб'єкта. Опитувальник складається із двох шкал – саморефлексії й соціорефлексії.

Узагальнення отриманих шляхом опитування даних й розрахунок відсоткових значень по вибірковій сукупності наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Узагальнені показники рефлексивності юнацтва

Показники	Респонденти (N = 44)		
	Вибіркова сукупність	низький рівень	середній рівень
Методика «Значення індивідуальної міри виявлення рефлексивності»			
Рефлексивність	40%	48%	12%
Субшкала «Ретроспективна рефлексивність»	42%	48%	10%
Субшкала «Актуальна рефлексивність»	31%	54%	15%
Субшкала «Перспективна рефлексивність»	47%	42%	11%
Методика «Рівень вираженості та спрямованості рефлексії»			
Саморефлексія	33%	46%	21%
Соціорефлексія	24%	62%	14%

Результати діагностичного вимірювання індивідуальної міри виявлення рефлексивності (за методикою А. В. Карпова та В. В. Пономарьової) свідчать про домінування серед респондентів вибіркової сукупності середнього рівня

даного фактора (48% юнаків засвідчили середній рівень виявлення даної ознаки). Високий рівень виявлення рефлексивності констатовано лише у 12% респондентів. Схожі тенденції виявляються і у аналізі даних за субшкалами опитувальника (Рис. 4). Можна зробити висновок про найбільш розвинену серед юнаків вибіркової сукупності актуальну рефлексивність (виявлено у 54% респондентів середній рівень показника і у 15% – високий).

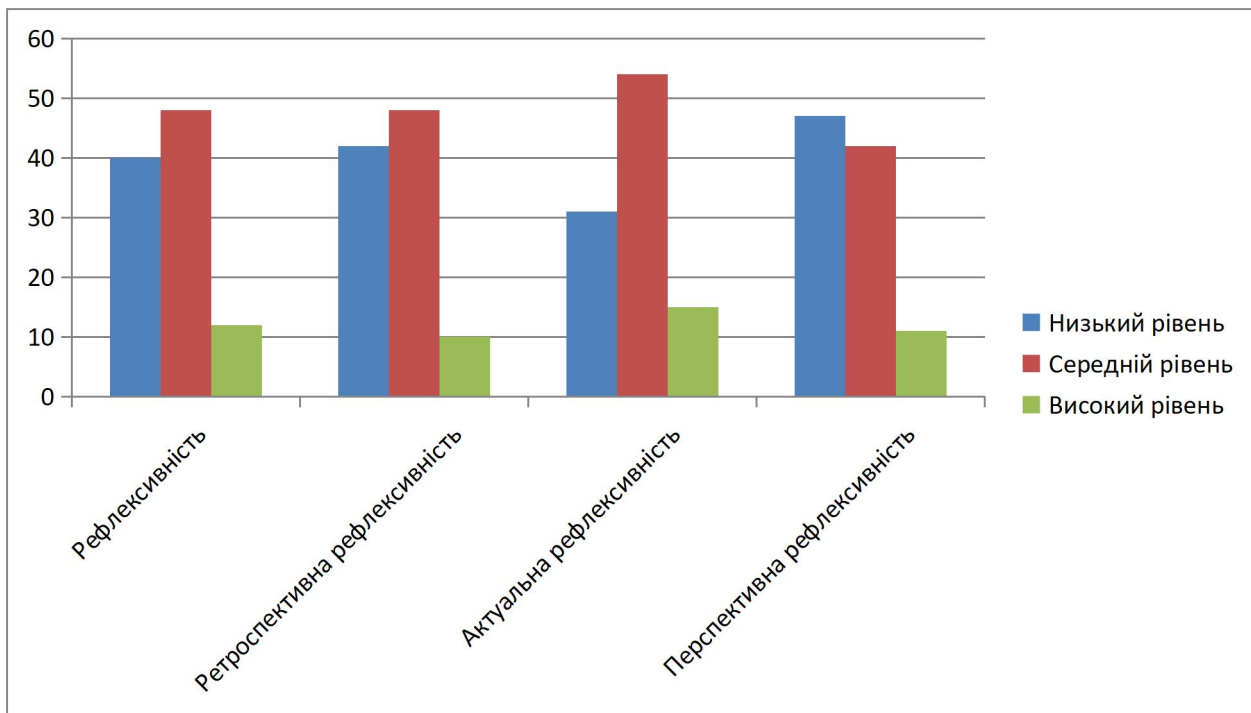


Рис. 4. Міра виявлення рефлексивності юнаків

Актуальна рефлексивність виявляється у самоконтролі людиною поведінки у певній ситуації, осмислення її елементів, аналіз співвідношення своїх дій із ситуацією відповідно до змінних умов життя. Рефлексивність даного типу зумовлює здатність особи обмірковувати перебіг поточної діяльності, позначається на розгортанні процесів ухвалення рішення, схильності до самоаналізу у певних життєвих ситуаціях.

Важливе місце у рефлексивному профілі юнаків-респондентів посідає ретроспективна рефлексивність (48% респондентів засвідчили середній виявлення даної ознаки). Даний різновид рефлексивності виявляється у схильності особистості до аналізу вже виконаної в минулому діяльності та

подій, що відбулися. Така рефлексивність виражається у частоті і тривалості аналізу та оцінки суб'єктом минулої події. Разом з тим значна кількість юнаків вибіркової сукупності (42%) за результатами опитування виявила низький рівень ретроспективної рефлексивності, що свідчить про ненавченість (або небажання) юнаків осмислювати події минулого.

Привертає увагу у виявленні профілю рефлексивності юнацтва низький рівень перспективної рефлексії (47% респондентів засвідчили низький рівень виявлення даної ознаки, 42% – середній, і лише 11 % – високий рівень перспективної рефлексивності). Дана ознака суперечить віковим особливостям розвитку юнацтва: новоутворенням вікового розвитку юнаків є формування життєвих планів та осмислення перспектив майбутнього життя [26], що безперечно потребує розвитку перспективної рефлексії у юнацькому віці. Загалом перспективна рефлексія виявляється у співвідношенні аналізу майбутньої діяльності, поведінки із плануванням, прогнозуванням імовірних результатів. Основними характеристиками такої рефлексії є деталізація планування поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє.

В цілому ж унікальність процесу рефлексії полягає в тому, як наголошує О. Г. Мирошник, що будучи результатом інтеграції інших процесів, рефлексивна діяльність може одночасно звертатися сама на себе й на інші психічні процеси, що визначають її ж із метою їхнього аналізу, контролю та регуляції. Синтетична природа рефлексії дозволяє надати їй статус макропроцесу, тобто розглядати її як систему когнітивних і регуляційних метапроцесів (комплексів). У ході онтогенезу відбувається утворення цих комплексів, які виконують роль операційних засобів рефлексії. Склад цих комплексів буде визначати якісні ознаки рефлексивності [17, с. 144].

Цю тезу підтверджують і результати психодіагностичного дослідження спрямованості рефлексії за методикою М. Гранта, що дозволяє оцінити рівень виявлення саморефлексії та соціорефлексії респондентів (Рис. 5).

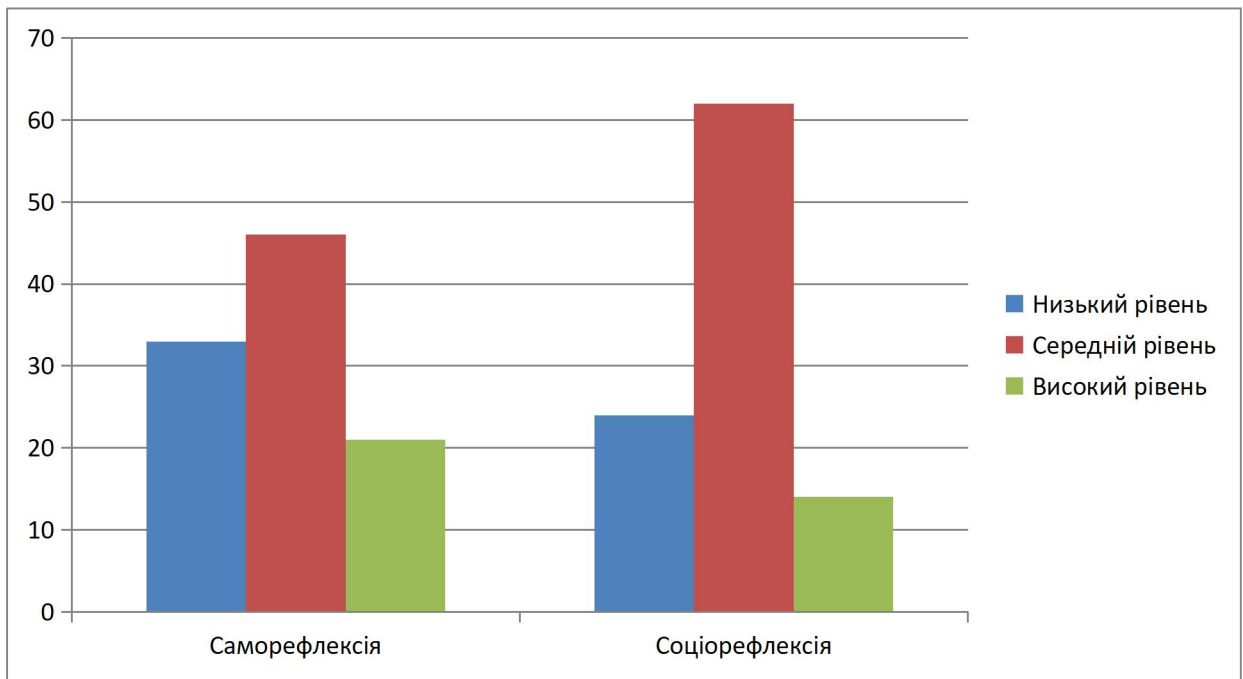


Рис. 5. Рівень вираженості та спрямованості рефлексії юнацтва

Аналіз отриманих даних свідчить про більш позитивний досвід розвитку соціорефлексії респондентів юнацького віку (у 62% опитаних юнаків було виявлено середній рівень даної ознаки, у 14% – високий). Соціорефлексія розглядається як схильність до аналізу змісту й функцій свідомості інших людей (прагнення до розуміння їх почуттів, переживань, думок, переконань, мотивів поведінки, особливостей характеру, ставлення до оточення).

Саморефлексія тлумачиться як схильність до самоаналізу змісту й функцій власної свідомості, до складу яких входять особистісні структури (цінності, інтереси, мотиви), переживання, думки, уявлення людини про себе та зовнішній світ, поведінкові шаблони. Її виявлення у респондентів вибіркової сукупності має дещо нижчий рівень: 46% респондентів відзначилися середнім рівнем саморефлексії, 21% – високим. Водночас 33% опитаних юнаків виявили низький рівень саморефлексії, що свідчить про недостатній розвиток рефлексивної компетентності у респондентів юнацького віку.

Подальше опрацювання результатів дослідження потребувало визначення статистично достовірних зв'язків між параметрами виявлення

рефлексивності та психологічного благополуччя респондентів. Зважаючи на особливості розподілу значень (не є нормальним), для виконання задачі було обрано коефіцієнт кореляції (r) Спірмена. Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Результати кореляційного аналізу між компонентами психологічного благополуччя та видами рефлексії наведені у *таблиці 2.3*.

Таблиця 2.3

Показники коефіцієнтів кореляції (r) Спірмена для структурних компонентів психологічного благополуччя та різних видів рефлексивності

Критерії аналізу	Рефлексивність	Ретроспективна рефлексія	Актуальна рефлексія	Перспективна рефлексія	Саморефлексія	Соціорефлексія
Позитивна спрямованість ментального здоров'я	0,284*	0,414*	0,275*	0,487**	0,552**	0,561**
Суб'єктивне благополуччя	0,374*	0,493**	0,272*	0,476**	0,404**	0,549**
Субшкала «Психологічне благополуччя»	0,245*	0,253*	0,294*	0,496**	-0,147	0,506**
Субшкала «Фізичне здоров'я та благополуччя»	0,365**	0,231	0,373**	0,272	-0,039	0,353**
Субшкала «Стосунки»	0,298*	0,255*	0,145	0,032	0,174	0,238*
Загальний рівень задоволеності життям	0,198	0,214	0,288*	0,370*	0,481**	0,447**
Задоволеність власним життям	0,192	0,230	0,291*	0,356**	0,082	0,422**
Невдоволеність собою та розчарування в житті	-0,231	0,360**	0,272*	-0,039	-0,004	0,353**
Задоволеність відносинами з іншими	0,232	0,006	0,421*	0,447**	0,279*	0,599**

Примітка: статистично значущі зв'язки позначено * для $p \leq 0,05$; **для $p \leq 0,01$

Результати досліджень свідчать про те, що рефлексивність та різновиди рефлексії, які є психологічним інваріантом регуляції інтегральних процесів діяльності юнаків (осмислення процедури, прийняття зваженого рішення,

контроль і оцінка результатів), мають позитивний кореляційний зв'язок із показниками психологічного благополуччя респондентів, серед яких особливе місце посідають позитивна спрямованість ментального здоров'я та переживання суб'єктивного благополуччя (інтенсивний зв'язок за усіма показниками рефлексивності).

Нейтральний статус до рефлексивності респондентів вибіркової сукупності виявляють показники загального рівня задоволеності життям, задоволеності власним життям, задоволеності відносинами з іншими та невдоволеності собою та розчарування у житті. Це можна пояснити пролонгованим процесом розвитку світобачення юнаків, виміри якого, на цьому етапі генези буття часто знаходяться за межами контролю свідомістю.

Аналіз темпоральних особливостей рефлексивних процесів показав їхній позитивний зв'язок із параметрами психологічного благополуччя на низькому та середньому рівнях інтенсивності. Для ретроспективної рефлексії найбільш вираженим є зв'язок із суб'єктивним благополуччям ($r = 0,493^{**}$). Виявлення актуальної рефлексії відзначається зв'язком найбільш вираженої інтенсивності із показниками задоволеності юнаків відносинами із іншими людьми ($r = 0,421^*$). Найбільш суттєві зв'язки із компонентами психологічного благополуччя демонструють параметри перспективної рефлексії респондентів вибіркової сукупності: передусім із субшкалою «Психологічне благополуччя» ($r = 0,496^{**}$) та із показниками задоволеності відносинами з іншими ($r = 0,447^{**}$).

За даними статистичного аналізу, найбільша кількість позитивних кореляційних зв'язків зі складовими частинами психологічного благополуччя притаманна рефлексивним процесам, що належать до соціальної рефлексії: зв'язок найбільшої інтенсивності виявляється із субшкалою «Психологічне благополуччя» ($r = 0,506^{**}$) та із показниками задоволеності відносинами з іншими ($r = 0,599^{**}$). Ці процеси забезпечують передусім усвідомлення конфліктних смислів, потенційних можливостей, розуміння психологічних особливостей інших людей.

Саморефлексія пов'язана позитивними кореляційними зв'язками лише із показниками загального рівня задоволеності життям ($r = 0,481^{**}$) та задоволеності відносинами з іншими ($r = 0,279^*$). Інші елементи усвідомленого психологічного благополуччя респондентів вибіркової сукупності юнаків зберігають свій нейтральний статус щодо виявлення рефлексивних процесів даного типу.

Узагальнюючи результати статистичної обробки даних емпіричного дослідження, можна наголосити, що результати кореляційного аналізу засвідчили можливість розгляду рефлексивних процесів у якості чинника усвідомленого психологічного благополуччя юнаків. Отриманні результати дослідження підтверджують тезу про те, що рефлексія забезпечує довільний контроль за процесуально-психологічним забезпеченням світосприймання та діяльності особистості у юнацькому періоді онтогенезу особистості.

Разом з тим аналіз наукових досліджень розвитку рефлексивності у юнацькому віці та його зв'язку із усвідомленням психологічного благополуччя респондентів доводить недостатність стихійного формувального процесу і зумовлює необхідність стимулювання рефлексивності особистості у спеціально створених умовах.

2.2. Програма стабілізації психологічного благополуччя особистості у площині розвитку рефлексивності

Теоретичний огляд наукових джерел щодо факторів розвитку рефлексивності особистості (А. В. Карпов, Ю. І. Кашлюк, О. Г. Мирошник, К. В. Пилипенко, Н. М. Токарева та ін. [10; 11; 15; 19; 25]) дозволив виокремити серед загальних умов рефлексивного процесу такі:

- ситуація невизначеності, невпевненості, унікальності (виклику) або конфлікту цінностей; ситуація пошуку;

- активність особистості у рефлексивному процесі, що ініціює довільний автономний вибір моделей поведінки або реагування на виклики соціального простору;
- комфортне контекстне середовище, що сприяє рефлексуванню: автономія, ефективний зворотний зв'язок, доступність взаємодії із іншими людьми (діалог рівних), баланс між проблемністю ситуації та підтримкою особистості [25].

Феномен психологічного благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання суттєво позначається на самій людині, оскільки пов'язаний із базовими людськими цінностями та потребами [11; 12; 20; 21 та ін.]. У ситуаціях соціокультурних, політичних та особистісних трансформацій людина зосереджується на вимірах суб'єктивної емоційної оцінки себе і свого власного життя, а також на аспектах самоактуалізації та на потенційних ресурсах особистісного зростання. Тому одним із видів гуманістичних технологій корекції особистісних переживань та/або поведінки людини є *психологічні технології*, які сприяють психологічному забезпеченню різних аспектів життєдіяльності та рефлексивному розвитку особистості [5].

Найчастіше реалізація психологічних технологій здійснюється шляхом використання *психологічних тренінгів*, проведення яких у структурі кожної теми тренінгу (тренінгової сесії) передбачає використання спеціальних інтерактивних прийомів і методів, що забезпечують впровадження корекційно-розвивальних вправ для корекції та/або розвитку певних психологічних характеристик особистості (групи, організації) [5, с.20].

Тренінг – багатофункціональний метод спланованих змінень психологічних феноменів людини (або соціальних груп), зорієнтованих на гармонізацію особистісного буття людини.

За формою тренінги є синтетичною антропотехнікою ефективної групової роботи – ділових, організаційно-діяльнісних, рольових і психологічних ігор, завдань і вправ, психотехнік і рефлексопрактик,

групових дискусій та інших, що логічно і тематично підібрані згідно із поставленою метою та забезпечують досягнення заздалегідь запланованих і коректно діагностованих результатів для людини, групи й організації у процесі групової динаміки [25, с.287].

Найбільш продуктивним засобом корекційно-розвивального впливу на структурні елементи психологічного благополуччя особистості можна вважати *соціально-психологічний тренінг*, що конструктивно позначається на розвитку особистості за трьома спрямуваннями:

- *когнітивному* – тренінг передбачає розвиток здатності до адекватного і раціонального пізнання себе, інших людей та міжособистісних стосунків у різних ситуаціях взаємодії; отримання нової інформації відбувається шляхом розв’язання пошуково-дослідницьких задач, ;
- *емоційному* – отримана інформація інтерпретується через усвідомлення особистісної значущості нового досвіду позитивного оцінювання подій, що відбуваються;
- *конативному* – тренінг зорієнтований на лабілізацію поведінкових сценаріїв, розширення меж виконавчої компетентності і набуття навичок саморегуляції; змінення стратегій поведінки відбувається за рахунок осмислення неефективності ригідних моделей (наприклад, моделей копінг-поведінки) і розширення варіативного динамічного поведінкового репертуару конкретної особистості [25, с.288].

При створенні програми корекційно-розвивальної роботи із стабілізації структурних елементів усвідомленого психологічного благополуччя особистості шляхом актуалізації (або розвитку) навичок рефлексивності ми враховували, що така робота передбачає використання змістовно-сміслових інтерактивних технік: міні-лекцій, діагностичних інтерв’ю, творчо-аналітичних завдань, корекційно-розвивальних вправ, психологічного практикуму, дискусій «із відкритим закінченням», «мозкових штурмів», методу кейсів, рольових ігор тощо [5, с.20].

Також ми зважали на те, що реалізація інтегративного підходу до корекційно-розвивального впливу на виміри рефлексивної компетентності юнацтва та переживання психологічного благополуччя в умовах соціально-психологічного тренінгу може бути продуктивною при дотриманні загальних специфічних рис тренінгових технологій:

- дотримання загальноприйнятих принципів групової роботи;
- застосування активних методів групової роботи, що передбачають інтенсивну взаємодію учасників тренінгу (психологічні (рольові, ділові, метафоричні) ігри, завдання і вправи, психотехніки, групові дискусії тощо);
- акцент на взаєминах між учасниками відносно постійної тренінгової групи (із урахуванням групової динаміки);
- методично вивірена організація тренінгового простору, зорієнтованого на комфортність інтенсивного міжособистісного спілкування учасників тренінгу і зведення до мінімуму зовнішніх відволікаючих факторів;
- спрямованість корекційно-розвивальної роботи на психологічну допомогу учасникам тренінгової групи: суб'єктивне покращення психічного самопочуття учасників групи і отримання ними імпульсу до подальшого саморозвитку і самоудосконалення;
- об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи за посередництвом вербалізованої рефлексії та зворотного зв'язку [25, с.288 – 292].

Програма корекційно-розвивальної роботи має враховувати також загальний розвивально-терапевтичний ефект тренінгової групи (Т-групи), відзначений зокрема у роботах К.Рудестама. Найбільш дотичними до проблематики даного дослідження ми вважали переваги групової форми роботи, означені у дослідженнях К.Рудестама:

- 1) груповий досвід протидіє відчуженню особистості, сприяє розв'язанню міжособистісних проблем;

- 2) група відображує суспільство у мініатюрі й дозволяє побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки психологічні закономірності спілкування і поведінки інших людей та самих себе, що не є очевидними у життєвських ситуаціях;
- 3) група надає можливість отримати зворотний зв'язок і підтримку від людей зі схожими проблемами;
- 4) у групі людина може набути нових умінь, експериментувати із різними стилями стосунків серед рівних партнерів;
- 5) у групі учасники можуть ідентифікувати себе із іншими для кращого розуміння їх і себе, а також для ознайомлення із новими ефективними способами поведінки, що застосовуються будь-ким; при цьому виникають емоційний зв'язок, співпереживання, емпатія, що сприяють особистісному зростанню і розвитку самосвідомості;
- 6) взаємодія у групі створює напруження, що допомагає прояснити психологічні проблеми кожного;
- 7) група полегшує процеси саморозкриття, само дослідження і самопізнання [35].

При виявленні у процесі соціально-психологічного тренінгу в учасників Т-групи психологічних проблем більш глибинної природи (ригідні механізми захисту, дитячі травми, персональні комплекси тощо), що не можуть бути вирішені у форматі тренінгової роботи, учасники тренінгової групи мають долучатися до інших форм психологічної допомоги (індивідуальної корекційно-розвивальної роботи за показами), зорієнтованої на формування трансперсональної перспективи як основи світоглядної позиції респондентів.

Зважаючи на опрацьовані матеріали та рекомендації щодо корекційно-розвивальної діяльності практичного психолога [5; 25], нами була розроблена *програма стабілізації психологічного благополуччя особистості засобами корекційно-розвивального тренінгу рефлексивності осіб юнацького віку (табл. 2.4.)*.

**Програма корекційно-розвивального тренінгу
рефлексивності юнаків**

Назви змістових модулів і тем
Модуль I Змістовий модуль «Я – це Я» Мета: інформування учасників тренінгу про рефлексивність та рефлексивні властивості особистості; актуалізація особистісних ресурсів юнаків
Тема 1. Рефлексивність особистості як чинник успішної діяльності та конструктивної поведінки. Особистісна рефлексивність та її показники
Тема 2. Усвідомлення Я-концепції особистості. Усвідомлення рівня розвитку рефлексивності
Тема 3. Шляхи розвитку рефлексивних властивостей особистості
<i>Усього годин за модулем</i>
<i>10</i>
Модуль II Змістовий модуль «Я поряд з Іншими» Мета: розвиток соціорефлексії у площині рефлексивно-діалогічної взаємодії, надання психологічної підтримки у формуванні і розвитку рефлексивної компетентності
Тема 1. Соціорефлексія та її виявлення у взаємодії з іншими людьми
Тема 2. Етапи вибудовування партнерських стосунків. Розвиток потреби та навичок пізнання інших людей
Тема 3. Конструктивна взаємодія із соціальними партнерами різного типу
Тема 4. Рефлексія навичок діалогічного партнерства
<i>Усього годин за модулем</i>
<i>10</i>
Модуль III Змістовий модуль «Я разом із Іншими» Мета: розвиток соціально-психологічної та особистісної рефлексивності юнаків шляхом формування варіативних сценаріїв поведінки
Тема 1. Соціально-психологічна компетентність особистості. Гнучкість поведінкових сценаріїв як умова психологічного благополуччя
Тема 2. Формування життєвих планів та коригування ціннісних орієнтацій в юнацькому віці
Тема 3. Конструктивні стратегії поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Розвиток емоційної стійкості у складних життєвих обставинах
Тема 4. Рефлексія конструктивних навичок варіативної комунікації. Емпатія як передумова довірливих стосунків
<i>Усього годин за модулем</i>
<i>10</i>
Усього годин
30

Між сесіями тренінгу та після його закінчення (екстенсивні періоди корекційно-розвивальної програми) мають бути передбачені *заходи посттренінгового супроводу*, спрямовані на закріплення результатів тренінгу та впровадження набутого суб'єктивного досвіду юнацтва у практику реального життя.

Посттренінговий супровід юнаків на міжсесійних екстенсивних етапах корекційно-розвивального впливу передбачає створення і підтримання мотивації учасників до впровадження отриманого у ході тренінгу досвіду у практику реальної життєдіяльності.

Після завершення тренінгової програми посттренінговий супровід має бути зорієнтований на закріплення і психологічну підтримку поведінкових змін (позитивних векторів переживання психологічного благополуччя) юнаків, моделювання яких відбулося протягом соціально-психологічного тренінгу.

Основними формами посттренінгової підтримки юнацтва можуть бути обрані:

- *моніторинг* учасників Т-групи з метою діагностики рівня освоєння індивідуального досвіду застосування ефективних поведінкових сценаріїв;
- «*гаряча лінія*» для надання консультацій (у кабінеті психологічної допомоги, онлайн-консультації телефоном, електронною поштою, скайпом) учасникам Т-групи;
- *супервізії* діяльності учасників тренінгів.

У даному контексті особлива увага психолога має приділятися модифікації соціальної ситуації розвитку юнаків: створенню атмосфери толерантності, позитивного соціально-психологічного клімату – клімату психологічної безпеки, емоційно відкритого і щирого міжособистісного спілкування, у площині якого зростає усвідомлення юнаками самоцінності і буде забезпечено позитивне підкріплення проявів рефлексивності.

Висновок до розділу 2

Емпірична частина даного дослідження мала за мету дослідження рефлексивності особистості як чинника та засобу розвитку усвідомленого психологічного благополуччя. Для розв'язання поставленого завдання нами було виконано емпіричне дослідження, що передбачало реалізацію 3-х програмних етапів:

1. Психодіагностичне вимірювання, що мало за мету виявлення характеристик рефлексивності респондентів та особливостей переживання ними психологічного благополуччя.
2. Дослідження статистично достовірних зв'язків між параметрами виявлення рефлексивності та психологічного благополуччя респондентами.
3. Методологічний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження задля складання програми стабілізації психологічного благополуччя особистості засобами просвітницької та психокорекційної діяльності практичного психолога, орієнтованої на розвиток рефлексивності.

Вибіркова сукупність була представлена 44 респондентами юнацького віку (від 16 до 22 років), які проживають на території України. Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (21 особа) та за допомогою Google-форми (23 особи).

В якості психодіагностичного інструментарію нами були використані такі методики: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker); «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер); методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко); методика «Значення індивідуальної міри виявлення рефлексивності» (А. Карпов, В. Пономарьова); методика «Рівень вираженості

та спрямованості рефлексії» М.Гранта, що дозволяє визначити показники рефлексивності за шкалою саморефлексії та соціорефлексії

Опрацювання та інтерпретація результатів діагностичного вимірювання досліджуваних факторів засвідчили домінування у юнаків вибіркової сукупності середнього рівня виявлення позитивного ментального здоров'я; переважання серед юнацтва низького рівня задоволеності життям (тим, що наразі відбувається, умовами життя), респонденти низько оцінюють продуктивність своєї діяльності, яку вважають непривабливою (зокрема й навчання), проявляють невпевненість на шляху до успіху. Схожі тенденції були зафіксовані й у виявленні рефлексивності особистості та володінні респондентами вибіркової сукупності різними видами рефлексії: юнаки демонструють здебільшого середній рівень виявлення даної ознаки. Метод кореляційного аналізу Спірмена підтвердив наявність позитивного зв'язку між рефлексивністю та показниками психологічного благополуччя респондентів, серед яких особливе місце посідають позитивна спрямованість ментального здоров'я та переживання суб'єктивного благополуччя (інтенсивний зв'язок за усіма показниками рефлексивності).

Аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичного вимірювання дозволяє визнати ефективною формою корекції особистісних переживань та/або поведінки респондентів *психологічні технології*, які сприяють психологічному забезпеченню різних аспектів життєдіяльності та розвитку особистості, зокрема – тренінги.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз і узагальнення проблемних аспектів виявлення психологічного благополуччя та рефлексивності особистості дозволяють зробити такі висновки:

1. Психологічне благополуччя розглядається науковцями передусім як баланс між двома комплексами емоцій – позитивними і негативними, що нагромаджуються впродовж життя і мають суб'єктивно-об'єктивну обумовленість. Суб'єктивний вимір психологічного благополуччя вважаємо доречним розглядати як критерій особистісного самоствавлення й якості світосприймання людини. Переживання людиною психологічного благополуччя, задоволеність життям в цілому чи його окремими сторонами взаємопов'язані з емоційним ставленням особи до життя, до себе, до інших і відображені в оцінках якості життя.
2. В якості параметрів психологічного благополуччя особистості розглядаються передусім (модель психологічного благополуччя К.Ріффа) базові фактори досягнення внутрішньої гармонії: позитивні стосунки з іншими (почуття задоволення від конгруентних, довірливих стосунків із іншими); здатність людини ефективно використовувати зовнішні ресурси; цілеспрямованість життя (здатність до рефлексії, свідомої саморегуляції); особистісне зростання; самоприйняття; автономія.
3. Одним із базових чинників психологічного благополуччя особистості є рефлексивність, що традиційно тлумачиться науковцями як властивість рефлексії, функціональне спрямування якої зумовлює перетворення внутрішнього світу людини (думки, переживання, ставлення тощо) на предмет спеціального аналізу і практичної трансформації. Базовою функцією рефлексії є регуляція активності особистості, що проявляється у визначенні та зв'язуванні особистістю своїх меж у процесі руху до основ власної діяльності.

Емпіричний розділ даного дослідження мав за мету дослідження рефлексивності особистості як чинника та засобу розвитку усвідомленого психологічного благополуччя. Для розв'язання поставленого завдання нами було виконано емпіричне дослідження, що передбачало реалізацію 3-х програмних етапів:

- 1) Психодіагностичне вимірювання, що мало за мету виявлення характеристик рефлексивності респондентів та особливостей переживання ними психологічного благополуччя.
- 2) Дослідження статистично достовірних зв'язків між параметрами виявлення рефлексивності та психологічного благополуччя респондентами.
- 3) Методологічний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження задля складання програми стабілізації психологічного благополуччя особистості засобами просвітницької та психокорекційної діяльності практичного психолога, орієнтованої на розвиток рефлексивності.

Вибіркова сукупність була представлена 44 респондентами юнацького віку (від 16 до 22 років), які проживають на території України. Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (21 особа) та за допомогою Google-форми (23 особи).

Опрацювання та інтерпретація результатів діагностичного вимірювання досліджуваних факторів засвідчили:

1. У діагностичному профілі юнаків вибіркової сукупності переважає середній рівень виявлення позитивного ментального здоров'я та низький рівень задоволеності життям (тим, що наразі відбувається, умовами життя). Респонденти низько оцінюють продуктивність своєї діяльності, яку вважають непривабливою (зокрема й навчання), проявляють невпевненість на шляху до успіху.
2. У виявленні інтегративних властивостей рефлексивності особистості

та володінні респондентами вибіркової сукупності різними видами рефлексії: юнаки демонструють здебільшого середній рівень виявлення даної ознаки.

3. Співставлення показників виявлення соціорефлексії та саморефлексії у юнацькому віці засвідчили більш позитивний досвід розвитку соціорефлексії респондентів, що розглядається як схильність до аналізу змісту й функцій свідомості інших людей (прагнення до розуміння їхніх почуттів, переживань, думок, переконань, мотивів поведінки, особливостей характеру, ставлення до оточення).
4. Визначення статистично достовірних зв'язків між параметрами виявлення рефлексивності та психологічного благополуччя респондентів за допомогою коефіцієнту кореляції (r) Спірмена підтвердило наявність позитивного зв'язку між рефлексивністю та показниками психологічного благополуччя респондентів. Серед пов'язаних показників особливе місце посідають позитивна спрямованість ментального здоров'я та переживання суб'єктивного благополуччя (виявлено інтенсивний зв'язок за усіма показниками рефлексивності).
5. Аналіз наукових досліджень розвитку рефлексивності у юнацькому віці та його зв'язку із усвідомленням психологічного благополуччя респондентів доводить недостатність стихійного формувального процесу і зумовлює необхідність стимулювання рефлексивності особистості у спеціально створених умовах. Інтерпретація результатів психодіагностичного вимірювання дозволяє визнати ефективною формою корекції особистісних переживань та/або поведінки респондентів *психологічні технології*, які сприяють психологічному забезпеченню різних аспектів життєдіяльності та розвитку особистості, зокрема – тренінги.

Загалом результати даного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що мета досягнута: аналіз наукової літератури та

узагальнення результатів емпіричного дослідження зв'язку між усвідомленням психологічного благополуччя та різними сегментами виявлення рефлексивності юнаками вибіркової сукупності доводить значимість регуляторно-особистісного ресурсу рефлексивності. Означене дозволяє стверджувати можливість стабілізації психологічного благополуччя особистості засобами актуалізації рефлексивності.

Важаємо гіпотезу, згідно з якою активізація рефлексивності як властивості психіки, що забезпечує якісне задоволення потреб особистості, сприяє стабілізації психологічного благополуччя особистості у несталих умовах сьогодення – доведеною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисенко Є. О. Рефлексія як засіб об'єктивного опанування дійсності. *Грані*. 2009. № 2 (64). С. 33 – 37.
2. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С.15 – 20.
3. Дмитерко Н. Рефлексивне мислення в контексті теоретичного та емпіричного пізнання психічної реальності. *Психологія і суспільство*. 2005. № 4. С. 93 – 97.
4. Жарікова С. Б. Гендерна специфіка взаємозв'язку психологічного благополуччя та диференційних типів рефлексії у студентів-першокурсників. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т. 1. С. 43 – 46.
5. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
6. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*. 2022. № 3 (67). С. 124 – 133.
7. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С.62–74.
8. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 – 4 (27). С. 85 – 94.

9. Карамушка Л., Шевченко А. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. *Київський журнал психології та психотерапії*. 2022. № 1 (3). С. 29 – 42.
10. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Т. 24. № 5. С. 45 – 57.
11. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.34. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. С. 170 – 186.
12. Кресан О. Д. Усвідомлення життєвих подій як прояв рефлексивності особистості. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства* : зб. матеріалів XI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Ніжин, 7 – 8 квітня 2021 р.. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С.118 – 123.
13. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
14. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
15. Мирошник О. Онтогенетичні аспекти рефлексивності особистості у вимірах культурно-історичного підходу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Т. 2. Вип. 2. С. 42 – 47.
16. Мирошник О. Г. Емпіричне дослідження рефлексивності та професійно значущих властивостей особистості педагога. *Психологія і особистість: науковий журнал*. 2017. Вип 2 (12). С. 280 – 291.

17. Мирошник О. Г. Рефлексивні процеси й емоційний інтелект у ранньому юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 143 – 147.
18. Мирошник О. Г. Рефлексивність та регуляторний потенціал особистості. *Психологія і особистість : наук. журнал*. 2020. Вип. 2 (18). С. 234 – 246.
19. Пилипенко К. В. Рефлексивність студентів – майбутніх учителів початкових класів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70) № 4. С. 242 – 246.
20. Практична психосоматика: тривога: навч. посіб. / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. Київ : Видавничий дім Медкнига, 2022. 144 с.
21. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / заг. ред. М. С. Корольчука. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
22. Руденко А. В. Теоретичні аспекти проблеми рефлексивно-прогностичної компетентності особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2022. № 1 (23). С. 202 – 210.
23. Савченко О. Свідомість і рефлексія у базисі психологічного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3 – 4. С. 67 – 89.
24. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 1(25), 89 – 101.
25. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2015. 448 с.
26. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2021. 216 с.
27. Шевченко Н. Ф., Обискалов І. С. Рефлексивність як основна властивість психіки у процесі задоволення потреб особистості.

- Psychology and Psychiatry* : Proceedings of the 13th International Scientific and Practical Conference «Scientific Horizon in the Context of Social Crises», c. Tokyo (Japan), February 26 –28 2023. № 144. C. 266 – 269.
28. Ardel M., Grunwald S. The importance of self-reflection and awareness for human development in hard times. *Research in Human Development*. 2018. Vol.15 (3– 4). P. 187–199.
 29. Deci E. L., Ryan R. M. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11 (4). P. 227–268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
 30. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. № 95. P. 542 – 575.
 31. Diener E., Tay L. A Scientific Review of the Remarkable Benefits of Happiness for Successful and Healthy Living. *Happiness: Transforming the Development Landscape*. Thimphu : The Centre for Bhutan Studies and GNH., 2017. P. 90 – 117.
 32. Holland R. Reflexivity. *Human Relations*. 1999. Vol. 52. № 4. P. 463 – 483.
 33. Huta V. Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings. *Vittersø J. (ed.) Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Cham: Springer, 2016. P. 215 – 231. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15.
 34. Keyes C. L. M. Atlanta: Brief Description of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF), 2009. URL: <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/> (accessed: 08.02.2023).
 35. Rudestam K. E. *Experiential Groups in Theory and Practice* Monterey. Calif.: Brooks/Cole, 1982. 384 p.
 36. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. №. 4. P. 719 –727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
 37. Ryff C. D, Singer, B. H. Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*. 2006. № 35 (4). P. 1103–1119.

38. Seligman M. E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press, 2002. 234 p.
39. Volynets N. Psychological Analysis of Experiencing Psychological Well-Being. *Psychological Prospects Journal*. № 31 (Jul. 2018). P. 22–44. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-22-44>.
40. Wallston K. A., Wallston B. S., DeVellis R. Development of Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scales : Health Education Monographs. 1978. № 6(1). 160–170. <https://doi.org/10.1177/109019817800600107>
41. Waterman A. (ed.). *The Best Within Us: Positive Psychology Perspectives on Eudaimonia*. Washington, DC: American Psychological Association, 2013. <https://doi.org/10.1037/14092-000>.