

УДК 159.922.1-055.87:159.955.4  
DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.9>

**С. Б. Жарікова**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

## ГЕНДЕРНА СПЕЦИФІКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ДИФЕРЕНЦІЙНИХ ТИПІВ РЕФЛЕКСІЇ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

*У статті наведено результати дослідження гендерної специфіки взаємозв'язків психологічного благополуччя та диференційних типів рефлексії у студентів-першокурсників. Обґрунтовано актуальність дослідження та зазначено, що вивчення внеску рефлексії у функціонування психологічного благополуччя у студентів постає важливим дослідницьким завданням, яке набуває особливої значущості в контексті адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.*

*Розкрито зміст проблеми психологічного благополуччя, підкреслено внесок рефлексії у його функціонування. Зазначено, що в якості психодіагностичного інструментарію було застосовано опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований Т.Д. Шевеленковою та П.П. Фесенком, та опитувальник «Диференційний тип рефлексії», авторами якого є Д.О. Леонтьєв та Є.М. Осін. Для статистичної обробки результатів було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.*

*Вибірку склали 170 студентів першого курсу навчання. Першу групу склали 100 юнаків, другу – 70 дівчат. Встановлено, що юнаки та дівчата демонструють відмінності у структурі взаємозв'язків між психологічним благополуччям та системною рефлексією, інтроспекцією та квазірефлексією. Доведено, що в юнаків актуалізація низки компонентів психологічного благополуччя відбувається із посиленням конструктивної системної рефлексії та зменшенням вираженості неконструктивної квазірефлексії, тоді як взаємодія психологічного благополуччя та неконструктивної інтроспекції є суперечливою, що відбивається як у додатних, так і від'ємних взаємозв'язках між ними.*

*У групі дівчат встановлено більшу кількість взаємозв'язків, які досягають рівня значущості, при цьому компоненти психологічного благополуччя в цих досліджуваних актуалізуються із вдосконаленням системної рефлексії та нейтралізацією неконструктивних типів рефлексії. Акцентовано увагу на необхідності організації конгруентних проблемі психологічних впливів та створення відповідних психологічних програм із метою поліпшення адаптації першокурсників до умов навчання у вишій та оптимізації психологічного благополуччя на цьому етапі. Окреслено перспективу подальших досліджень, що полягає у створенні та апробації відповідних тренінгових програм.*

**Ключові слова:** гендер, інтроспекція, квазірефлексія, психологічне благополуччя, системна рефлексія, студенти першого курсу.

**Постановка проблеми.** Проблема психологічного благополуччя набуває особливої значущості у сучасному світі, що характеризується швидкими та різновекторними трансформаціями суспільного життя, які досить часто обумовлюють негативний вплив на життєздійснення та реалізацію потенціалу особистості, гармонійність життя та задоволеність ним.

Проблема психологічного благополуччя вже кілька десятиліть є актуальною і значущою для світової спільноти, позаяк психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини і ефективності її функціонування [1, с. 40].

Крім того, складні економічні та політичні умови, в яких знаходиться сьогодні наша країна, додають актуальності питанню психологічного благополуччя особистості. Найперспективнішим

серед досліджень населення є студентська молодь, представники якої, можливо, найсильніше відчують на собі нестабільність умов життя та непевність майбутнього. Від того, як проходить становлення особистості молодих людей, які смисли та цінності вони формують, яку особистісну позицію займають залежить подальша доля держави та суспільства. Тому серед молоді важливим є дослідження психологічного благополуччя та його передумов, зокрема внутрішніх якостей, на значущості яких в означеному контексті наголошує більшість науковців [2, с. 24].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологічне благополуччя – це інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування, а також ступінь реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виявляється у від-

чутті щастя, задоволеності життям та собою. На відміну від інших категорій, які знаходяться з ним у одному смислового полі, «психологічне благополуччя» характеризується високим рівнем інтегральності, що виражається в поєднанні суб'єктивних та об'єктивних компонентів позитивного функціонування особистості та високим рівнем узагальненості, що відображає ступінь реалізованості цього функціонування на різних рівнях [3, с. 38].

«Психологічне благополуччя» як цілісне суб'єктивне переживання має величезне значення для самої людини, оскільки пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами, а також із буденними поняттями, такими як щастя, щасливе життя, задоволеність життям і собою [4, с. 173].

Психологічне благополуччя особистості є відносно стійким, цілісним суб'єктивним переживанням, основу якого складає глибокий аналіз особистого життєвого шляху людини [5, с. 63]. Психологічне благополуччя неможливо уявити без рефлексії, адже це стійкий рефлексивний стан задоволеності та осмисленості життя [5, с. 62].

Рефлексивність особистості – це її (особистості) здатність до спрямування власної діяльності на саму себе, на власні особливості, тобто рефлексивність забезпечує особистості можливість самоконструювання, саморозвитку, самодетермінації. Необхідно розуміти, що вона може мати не лише конструктивний, а й деструктивний характер [6]. Отже, вивчення внеску рефлексії у функціонування психологічного благополуччя у студентів постає актуальним дослідницьким завданням, яке набуває особливої значущості в контексті адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Виходячи з того, що система детермінант психологічного благополуччя демонструє відмінності у чоловіків та жінок [7], автор вважає доцільним акцентувати увагу на гендерному ракурсі означеної проблеми.

**Мета статті.** Головною метою роботи є виявлення гендерної специфіки взаємозв'язків психологічного благополуччя з диференційними типами рефлексії у студентів-першокурсників.

**Виклад основного матеріалу.** В якості психодіагностичного інструментарію було застосовано наступні методики:

– опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований Т.Д. Шевеленковою та П.П. Фесенком. Методика дозволяє виявити стан актуального благополуччя особистості та його складників (позитивні стосунки з іншими, автономія, управління оточенням, особистісне зростання, ціль у житті, самосприйняття) на певному життєвому етапі [8];

– опитувальник «Диференційний тип рефлексії», авторами якого є Д.О. Леонтьєв та Є.М. Осін. Опитувальник розроблений на ґрунті авторської

моделі рефлексивності, згідно якої Д.О. Леонтьєв та Є.М. Осін розрізняють позитивні та негативні різновиди рефлексивних процесів. Позитивним (конструктивним) різновидом дослідники вважають системну рефлексію, негативними (неконструктивними) – квазірефлексію та інтроспекцію [9, с. 110].

Вибірку склали студенти-першокурсники Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «ХАІ». Першу групу склали 100 юнаків, другу – 70 дівчат. Для статистичної обробки результатів було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Було встановлено, що в групі юнаків шкала «Системна рефлексія» додатно корелює на значущому рівні зі шкалами «Управління середовищем» ( $r = 0,313$ ,  $p \leq 0,01$ ) та «Мета в житті» ( $r = 0,417$ ,  $p \leq 0,001$ ). Отже, із удосконаленням здатності до самодистанціювання й погляду на себе з боку, що забезпечує подальше самопізнання, вдосконалюється контроль всієї зовнішньої діяльності та посилюється відчуття спрямованості, бажання дотримуватись власних переконань, які виступають джерелами мети в житті.

У цій групі виявлено значущий від'ємний взаємозв'язок між диференційним типом рефлексії «Інтроспекція» та складником психологічного благополуччя «Позитивні відносини з оточуючими» ( $r = 0,297$ ,  $p \leq 0,01$ ), а також значущий додатний зв'язок – зі складником психологічного благополуччя «Особистісне зростання» ( $r = 0,518$ ,  $p \leq 0,001$ ). Зміст виявлених взаємозв'язків дозволяє констатувати, що із посиленням фокусування на власних думках та переживаннях юнаки стають менш здатними створювати позитивні стосунки з оточуючими, але у них зростає відчуття розвитку та реалізації власного потенціалу, відкритість новому досвіду.

Крім того, у юнаків визначено взаємозв'язок між диференційним типом рефлексії «Квазірефлексія» та складником психологічного благополуччя «Автономія» ( $r = 0,504$ ,  $p \leq 0,001$ ). Із посиленням схильності до фокусування на ідеях, які знаходяться поза межами актуальної життєвої ситуації, в юнаків знижується самостійність, незалежність і вміння захищати свою точку зору.

У групі дівчат значущі додатні взаємозв'язки, визначені між шкалою «Системна рефлексія» та шкалами «Позитивні відносини з оточуючими» ( $r = 0,327$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Автономія» ( $r = 0,402$ ,  $p \leq 0,001$ ), «Управління середовищем» ( $r = 0,343$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Мета в житті» ( $r = 0,409$ ,  $p \leq 0,001$ ). Тобто, у дівчат розвиток здатності до системної рефлексії супроводжується позитивізацією міжособистісних стосунків, що стають більш близькими та довірчими, а також зростанням самостійності та незалежності, посиленням здатності керувати своїми діями та контролювати життєві

події, поглибленням розуміння мети та спрямованості у житті.

У цій групі встановлено від'ємні значущі взаємозв'язки диференційного типу рефлексії «Інтроекція» зі складниками психологічного благополуччя «Позитивні відносини» ( $r = 0,431$ ,  $p \leq 0,001$ ), «Управління середовищем» ( $r = 0,316$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самосприйняття» ( $r = 0,454$ ,  $p \leq 0,001$ ). Отримані кореляції свідчать про те, що із посиленням фокусування на власних думках та переживаннях дівчата стають менш здатними формувати позитивні стосунки з оточуючими, організувати життєві події з успіхом для себе, сприйняття себе у них втрачає позитивне забарвлення.

Також зафіксовано, що у групі дівчат диференційний тип рефлексії «Квазірефлексія», який виявляє значущі взаємозв'язки від'ємного характеру зі складниками психологічного благополуччя «Автономія» ( $r = 0,319$ ,  $p \leq 0,01$ ) та «Особистісне зростання» ( $r = 0,403$ ,  $p \leq 0,001$ ). Із посиленням схильності до фокусування на ідеях, які не мають відношення до актуальної життєвої ситуації, у дівчат зменшується самостійність та здатність відстоювати свою точку зору, а також послаблюється відчуття розвитку та реалізації власного потенціалу, зменшується відкритість новому досвіду.

**Висновки.** У дослідженні було встановлено, що у групі юнаків із розвиненням системної рефлексії вдосконалюється контроль всієї зовнішньої діяльності та посилюються відчуття спрямованості, бажання дотримуватися власних переконань, які є джерелами мети в житті. У групі дівчат із посиленням системної рефлексії відбувається позитивізація стосунків з оточуючими, дівчата стають більш самостійними та незалежними, в них зростає здатність керувати своїми діями та вдосконалюється вміння контролювати життєві події, поглиблюється розуміння мети та спрямованості у житті.

Із посиленням інтроекції юнаки стають менш здатними створювати позитивні стосунки з оточуючими, але у них зростає відчуття розвитку та реалізації власного потенціалу, відкритість новому досвіду. Дівчата із посиленням інтроекції стають менш здатними формувати позитивні стосунки з оточуючими, організувати життєві події з успіхом для себе, позитивність сприйняття себе стає менш вираженою.

Зі зростанням схильності до квазірефлексії у юнаків знижується самостійність, незалежність і вміння захищати свою точку зору, у дівчат – зменшується самостійність та здатність відстоювати свою точку зору, а також послаблюється відчуття розвитку та реалізації власного потенціалу, відкритість новому досвіду.

Таким чином, здатність до контролю та управління середовищем, розуміння життєвих цілей та мети вдосконалюються зі зростанням здатності

до системної рефлексії як у юнаків, так і в дівчат, в яких із актуалізацією цього типу рефлексії набувають більшої вираженості позитивні стосунки з оточуючими, зростають самостійність та незалежність. Стосунки з оточуючими погіршуються із посиленням інтроекції як у юнаків, так і в дівчат, у яких зі зростанням схильності до інтроекції погіршується здатність до управління середовищем та сприйняття себе, тоді як у юнаків зростає відчуття розвитку та реалізації власного потенціалу. Із посиленням схильності до квазірефлексії зменшується самостійність та здатність відстоювати свою точку зору як у юнаків, так і в дівчат. У той же час поглиблення квазірефлексії супроводжується зменшенням вираженості відчуття розвитку та реалізації власного потенціалу, відкритості новому досвіду.

Слід також зауважити, що в юнаків актуалізація низки компонентів психологічного благополуччя відбувається з посиленням конструктивної системної рефлексії та зменшенням вираженості неконструктивної квазірефлексії, тоді як взаємодія психологічного благополуччя та неконструктивної інтроекції є суперечливою, що відбивається як у додатних, так і від'ємних взаємозв'язках між ними. У групі дівчат встановлено більшу кількість взаємозв'язків, які досягають рівня значущості, при цьому компоненти психологічного благополуччя в цих досліджуваних актуалізуються із вдосконаленням системної рефлексії та нейтралізацією неконструктивних типів рефлексії.

Отримані результати свідчать про відмінності у структурі взаємозв'язків психологічного благополуччя з означеними складниками рефлексії у студентів – юнаків та дівчат, які навчаються на першому курсі. 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.

Зважаючи на прикладну значущість поставленої проблеми, перспективу подальших досліджень автори вбачають у створенні та апробації відповідних тренінгових програм.

#### Література:

1. Коваленко В.С. Психологічне благополуччя як складник психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в закордонній психології. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2017. Т. 22. №. 3 (45). С.40–50.
2. Гранкіна-Сазонова Н. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 17. № 7. С. 23–42.

3. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2015. № 1150. С. 34–39.
4. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
5. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
6. Шаров А.С. Рефлексія в розвитку і становленні человека. *Ежегодник РПО. Психология в системе наук (междисциплинарные исследования)*. 2002. Т. 9, вып. 1. С. 47–49.
7. Гринів О.М. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 184–193.
8. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–129.
9. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.

**Zharikova S. B. Gender specificity of the interrelation between psychological well-being and differential types of reflection in first-year students**

*The results of the study of gender specificity of the interrelation of psychological well-being and differential types of reflection in first-year students are presented in the article. The relevance of the study is substantiated and it is stated that studying the contribution of reflection to the functioning of psychological well-being in students is an important research task, which is of particular importance in the context of the adaptation of first-year students to higher education.*

*The content of the problem of psychological well-being is revealed, the contribution of reflection to its functioning is emphasized. It is noted that the questionnaire “The psychological well-being scale” by K. Riff in the adaptation of T.D. Shevelenkova and P.P. Fesenko, as well as the questionnaire “Differential type of reflection”, created by D.O. Leontiev and E.M. Osin were used as psychodiagnostic tools. Spearman’s rank correlation coefficient was used for statistical processing of results. The sample consisted of 170 first-year students. The first group consisted of 100 boys, the second – 70 girls.*

*It has been established that boys and girls show differences in the structure of relationships between psychological well-being and systemic reflection, introspection and quasi-reflection. It is proved that in boys, the actualization of a number of components of psychological well-being occurs with the intensification of constructive systemic reflection and the reduction of expressiveness of non-constructive quasi-reflection, whereas the interaction of psychological well-being and non-constructive introspection is contradictory in their effect. There are more relationships in the girl group that reach significance levels. In this case, the components of psychological well-being in these subjects are updated with the improvement of systemic reflection and neutralization of non-constructive types of reflection.*

*Emphasis is placed on the need to organize psychological influences in accordance with the identified problem and create appropriate psychological programs in order to improve the adaptation of first-year students to the conditions of study in higher education and optimize psychological well-being at this stage. The perspective of further research is outlined, which is to create and approve appropriate training programs.*

**Key words:** *gender, introspection, quasi-reflection, psychological well-being, systemic reflection, first-year students.*