

\*Арганчиева Д. Б.<sup>1</sup>, Қасымжанова А. А.<sup>1</sup>, Кенжетаетаева Р. О.<sup>2</sup>, Жигитбекова Б. Д.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Университет «Туран»

<sup>2</sup> Университет «Нархоз»

<sup>3</sup> Казахский Национальный педагогический университет имени Абая  
Казахстан, Алматы

## ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА И САМООЦЕНКИ ОНТОГЕНЕТИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ НА КАЗАХСТАНСКОЙ ВЫБОРКЕ

### Аннотация

В статье представлены эмпирические данные исследования, проведенного методом поперечного среза на казахстанской выборке, направленного на оценку психологического благополучия. Проведен корреляционный анализ взаимосвязи психологического благополучия и социально-демографических показателей, а также показателей диспозиционного оптимизма и уровня самооценки онтогенетической рефлексии. Была выявлена тесная положительная корреляция показателей психологического благополучия с диспозиционным оптимизмом и системной рефлексией. Социально-демографические показатели – наличие семьи и детей – показали тесную статистически значимую положительную взаимосвязь с психологическим благополучием. Интроспекция (склонность к самокопанию), самооценка онтогенетической рефлексии, а также квазирефлексия (отсутствие рефлексии) имеют высокую обратную связь. Статистически значимой корреляционной связи с показателем возраст обнаружено не было. В результате проведения линейного дисперсионного анализа были выявлены предикторы психологического благополучия: диспозиционный оптимизм и системная рефлексия, тем самым мы частично подтвердили гипотезу о влиянии оптимизма и рефлексии на психологическое благополучие. При этом, не подтвердились статистические данные о том, что возраст является предиктором психологического благополучия. Возраст не имеет корреляционной и прогностической силы в отношении показателей психологического благополучия. Считаем, что в контексте современных мировых условий изучение психологического благополучия и его предикторов в Казахстане имеет актуальность и особый смысл.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, диспозиционный оптимизм, самооценка онтогенетической рефлексии, системная рефлексия, интроспекция, квазирефлексия, возраст.

\*Арганчиева Д. Б.<sup>1</sup>, Қасымжанова А. А.<sup>1</sup>, Кенжетаетаева Р. О.<sup>2</sup>, Жигитбекова Б. Д.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> «Тұран» университеті

<sup>2</sup> «Нархоз» университеті

<sup>3</sup> Абай атындағы қазақ ұлттық педагогикалық университеті  
Қазақстан, Алматы

## ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ҮЛГІДЕГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТ, ДИСПОЗИЦИЯЛЫҚ ОПТИМИЗМ ЖӘНЕ ОНТОГЕНЕТИКАЛЫҚ РЕФЛЕКСИЯНЫҢ ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУ КӨРСЕТКІШТЕРІНІҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫН ЗЕРТТЕУ

Мақалада психологиялық әл-ауқатты бағалауға бағытталған қазақстандық үлгідегі көлденең қима әдісімен жүргізілген зерттеудің эмпирикалық деректері келтірілген. Психологиялық әл-ауқат пен әлеуметтік-демографиялық көрсеткіштердің, сондай-ақ диспозициялық оптимизм көрсеткіштерінің және онтогенетикалық рефлексияның өзін-өзі бағалау деңгейінің өзара байланысына корреляциялық талдау жүргізілді. Психологиялық әл-ауқат көрсеткіштерінің диспозициялық оптимизммен және жүйелік рефлексиямен тығыз оң корреляциясы анықталды. Әлеуметтік-демографиялық көрсеткіштер-отбасы мен балалардың болуы-психологиялық әл-ауқатпен тығыз статистикалық маңызды оң байланысты көрсетті. Интроспекция (өзін-өзі талдауға бейімділік), онтогенетикалық рефлексияның өзін-өзі бағалауы, сондай-ақ квазирефлексия (рефлексияның болмауы) жоғары кері байланысқа ие. Жас көрсеткішімен статистикалық маңызды корреляциялық байланыс табылған жоқ. Сызықтық дисперсиялық талдау нәтижесінде психологиялық әл-ауқаттың болжаушылары анықталды: диспозициялық оптимизм және жүйелік рефлексия, осылайша біз оптимизм мен рефлексияның психологиялық әл-ауқатқа әсері туралы гипотезаны ішінара растадық. Сонымен қатар, жас психологиялық әл-ауқаттың болжаушысы екендігі туралы статистикалық деректер расталмады. Жас психологиялық әл-ауқат көрсеткіштеріне қатысты корреляциялық және болжамды күшке ие емес. Қазіргі әлемдік жағдайлар аясында Қазақстандағы психологиялық әл-ауқат пен оның болжаушыларын зерттеу өзекті және ерекше мағынаға ие деп санаймыз.

**Түйінді сөздер:** психологиялық әл-ауқат, диспозициялық оптимизм, онтогенетикалық рефлексияның өзін-өзі бағалауы, жүйелік рефлексия, интроспекция, квазирефлексия, жас.

\*Arganchiyeva D. B.<sup>1</sup>, Kassymzhanova A. A.<sup>1</sup>, Kenzhetaeva R. O.<sup>2</sup>, Zhigitbekova B. D.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> «Turan» university

<sup>2</sup> «Narxoz» university

<sup>3</sup> Abay Kazakh National Pedagogical University  
Kazakhstan, Almaty

## THE STUDY OF THE CORRELATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, DISPOSITIONAL OPTIMISM AND SELF-ESTEEM OF ONTOGENETIC REFLECTION IN THE KAZAKH SAMPLE

### Abstract

*The article presents empirical data from a cross-sectional study conducted on a Kazakh sample aimed at assessing psychological well-being. A correlation analysis of the connections between psychological well-being and socio-demographic indicators, as well as indicators of dispositional optimism and the level of self-esteem of ontogenetic reflection was carried out. A close positive correlation of indicators of psychological well-being with dispositional optimism and systemic reflection was revealed. Socio-demographic indicators – the presence of a family and children – showed a close statistically significant positive correlation with psychological well-being. Introspection (tendency to rumination), self-assessment of ontogenetic reflection, as well as quasi-reflection (lack of reflection) have a high negative correlation. There was no statistically significant correlation with the age indicator. As a result of the linear analysis of variance, predictors of psychological well-being were identified: dispositional optimism and systemic reflection, thereby partially confirming the hypothesis about the influence of optimism and reflection on psychological well-being. At the same time, statistics have not been confirmed that age is a predictor of psychological well-being. Age has no correlative and predictive power in relation to indicators of psychological well-being. We believe that in the context of modern world conditions, the study of psychological well-being and its predictors in Kazakhstan has relevance and special meaning.*

***Keywords:** psychological well-being, dispositional optimism, self-assessment of ontogenetic reflection, systemic reflection, introspection, quasi-reflection, age.*

**ВВЕДЕНИЕ.** В последние годы в мировой геополитике установилась нестабильная и небезопасная обстановка, на фоне которой актуальными поднимаются вопросы физического, социального и психологического благополучия. Также, немаловажными являются вопросы изучения рефлексии и оптимизма, которые в целом можно связать с исследованием возможности позитивного мышления.

Еще в конце XX века ряд американских авторов начали изучение влияния позитивного мышления на различные показатели жизнедеятельности людей от совладания стрессом до психологического и субъективного благополучия. Например, авторы The Life Orientation Test (LOT) С. Карвер и М. Шейер в 1992 г. пришли к пониманию, что позитивное мышление предполагает наличие позитивных ожиданий в отношении своего будущего [1]. В 2019 г. группа авторов Иллинойского университета исследовала взаимосвязь диспозиционного оптимизма и мотивации. Ими было выявлено, что оптимизм значительно смягчает взаимосвязь между мотивацией избегания и гибкостью мышления [2]. Еще одно современное исследование (2018 г.) задается вопросом «Ведет ли оптимизм к успеху?» и указывает, что позитивные (оптимистичные) убеждения о себе и своем будущем способствует хорошей физической форме, психическому здоровью и коррелирует с продуктивностью, жизнестойкостью, достижением целей, свободой воли, чувством компетентности, другими качествами, которые являются составляющими психологического благополучия. Автор (Lisa Bortolotti, 2018) рассматривают данные корреляционные связи с точки зрения искажения реальности, и доказывают, что оптимистические убеждения приводят к успеху, если не влекут за собой искажения реальности [3]. Исследование, посвященное долголетию, с периодом наблюдения 10 лет, проводили среди пожилых жителей США обоих полов и выявили связь показателей более высокого оптимизма с большей продолжительностью жизни и вероятностью долголетия (Lewina O. Lee, Peter James, и др. 2019 г.). У представителей обоих полов была обнаружена взаимосвязь более высокого и более низкого уровней оптимизма с увеличением продолжительности жизни в 1,5 раза (у женщин) и в 1,7 раза (у мужчин) и возможности дожить до 85 лет [4]. Группа авторов (Jiaxi Zhang, Danmin Miao, и др. 2014 г.) изучали влияние стилей атрибуции на субъективное благополучие, с акцентом на подтверждение посреднической роли диспозиционального оптимизма. Результаты показали, что как диспозиционный оптимизм, так и атрибутивные стили в значительной степени коррелируют с субъективным благополучием [5].

Наше исследование посвящено исследованию психологического благополучия и его взаимосвязям с интегральными показателями диспозиционного оптимизма, показателями рефлексивности, уровне самооценки онтогенетической рефлексии и социально-демографическими показателями. Нами был проведен корреляционный анализ, позволивший выделить статистически значимые корреляты, а также дисперсионный анализ, определивший предикторы психологического благополучия

При проведении исследования учитывались социально-демографические характеристики респондентов, часть из которых включена в анализ: возраст, образование, семья, наличие детей, спортивная активность. При этом, основной акцент в работе над данной статьей смещен в сторону анализа взаимодействия психологических показателей респондентов, таких как диспозиционный оптимизм, самооценка онтогенетической рефлексии и дифференциальные типы рефлексивности личности: системная рефлексия, квазирефлексия и интроспекция. Далее по тексту статьи для более легкого восприятия мы сокращаем некоторые определения и называем показатель «диспозиционного оптимизма» «оптимизмом», а все показатели, измеряющие самооценку и тип рефлексивности «рефлексией». Таким образом, **главный исследовательский вопрос**, ответ на который изложен в данной статье звучит следующим образом: Какие взаимосвязи существуют

между рефлексией, оптимизмом и психологическим благополучием? Логику ответа на этот вопрос мы строили, исходя из теоретической гипотезы о том, что рефлексия, оптимизм и социально-демографические показатели являются предикторами психологического благополучия. Опираясь на поставленные исследовательский вопрос и теоретическую гипотезу, нами были сформулированы следующие эмпирические гипотезы:

1. Существует взаимосвязь между показателем психологического благополучия, измеренного по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф [6, 7, 10] с:

1.1. оптимизмом, измеренным с помощью «Теста диспозиционного оптимизма» (ТДО) [8];

1.2. уровнем самооценки онтогенетической рефлексии, измеренным с помощью опросника «Самооценка уровня онтогенетической рефлексии» [9];

1.3. показателями рефлексивности, измеренными с помощью «Дифференциального теста рефлексивности» (ДТР) [11]:

1.3.1. системной рефлексией,

1.3.2. квазирефлексией,

1.3.3 интроспекцией;

1.4. социально-демографическими показателями: возраст, образование, семья, наличие детей, спортивная активность.

2. Рефлексия, оптимизм и возраст являются предикторами психологического благополучия.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Сбор данных проводился в г. Алматы на казахстанской выборке в 2022 году в период с апреля по октябрь. Исследование проводилось методом поперечного (срезового) сбора данных в соответствии с дизайном стандартизированного опроса.

Исследование проводилось на смешанной выборке респондентов, набранной путем опроса студентов первого и второго курса университета «Нархоз» (г. Алматы, ул. Жандосова, 55), пенсионеров из социального дома «Камкор» (г. Алматы, ул. Тлендиева, 256/1), добровольных участников, прошедших опрос по электронной ссылке, пользователей социальных сетей Инстаграм и Фэйсбук (жители Казахстана), часть респондентов была набрана методом «снежного кома» с помощью участников исследования. Мы придерживались репрезентативности выборки, но в процессе набора данных не удалось избежать некоторых искажений, например, женщин (69,2%) набралось больше, чем мужчин (30,8%), а респондентов самого старшего возраста меньше, чем остальных как указано в таблице (табл. 1).

В исследовании принимали участие все, критериями включения в исследование были проживание в Казахстане и достаточное понимание и владение русским языком.

С целью соблюдения прав респондентов, все респонденты прошли предварительное информирование об участии в эмпирическом исследовании. Нами были получены добровольные информированные согласия от каждого респондента.

Большинство респондентов отвечали на вопросы тестов онлайн, меньшинство респондентов предпенсионного/пенсионного возраста давали ответы на вопросы тестов устно оффлайн, исследователи заполняли ответы на бумажные носители.

Все респонденты были разделены по возрасту на пять групп в соответствии с возрастной классификацией Д. Бромлей [12]: поздняя юность (18-19 лет), ранняя взрослость (20-25 лет), средняя взрослость (26-40 лет), поздняя взрослость (41-55 лет) и предпенсионный/пенсионный возраст (56-65 и старше лет). Все социально-демографические характеристики респондентов приведены в таблице (табл.1).

**Таблица 1.** Описательные статистики участников исследования (N=377).

		<b>Метрич. шкала: Среднее (SD); Категор.(номин) шкала: % (n)</b>	<b>Медиана</b>	<b>Минимум</b>	<b>Максимум</b>
	<b>Социально-демографические характеристики</b>				
<b>1</b>	<b>Возраст</b>	<b>33,58 (15,79)</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>87</b>
	1. 18-19 лет	25,5 % (96)			
	2. 20-25 лет	21,0 % (79)			
	3. 26-40 лет	19,6 % (74)			
	4. 41-55 лет	24,4 % (92)			
	5. 56-65+ лет	9,5 % (36)			
<b>2</b>	<b>Образование</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
	1. Среднее	19,1 % (72)			
	2. Незаконченное высшее	28,9 % (109)			
	3. Высшее	44,6 % (168)			
	4. Ученая степень	7,4 % (28)			
<b>3</b>	<b>Семья</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	1. Холост/ая	40,1 % (151)			
	2. В паре	16,2 % (61)			
	3. В браке	32,6 % (123)			
	4. Разведен/а	8,5 % (32)			
	5. Вдовец/а	2,7 % (10)			
<b>4</b>	<b>Дети</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
	1. Нет детей	57,6 % (217)			
	2. 1 ребенок	11,7 % (44)			
	3. 2-3 ребенка	25,7 % (97)			
	4. Более 3-х детей	5,0 % (19)			
<b>5</b>	<b>Спорт</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
	1. Да, занимаюсь спортом	57,3 % (216)			
	2. Нет, не занимаюсь спортом	37,4 % (141)			
	3. Иногда занимаюсь	5,3 % (20)			
<b>I</b>	<b>Шкала психологического благополучия К. Рифф</b>				
	Психол. Благополучие (интегральн.)	362,55 (50,17)	363	222	481
<b>II</b>	<b>Самооценка уровня онтогенетической рефлексии</b>				
	Самооценка Онтоген. Рефлексии	59,39 (19,80)	60	5	130
<b>III</b>	<b>Дифференциальный тест рефлексивности</b>				
	Системная Рефлексия	39,67 (5,80)	40	14	48
	Инстропекция	23,84 (6,37)	24	9	36
	Квазирефлексия	26,23 (5,70)	26	10	36
<b>IV</b>	<b>Тест диспозиционного оптимизма</b>				
	Диспозицион. Оптимизм (интегральн.)	24,28 (6,83)	26	2	32

Для проверки гипотез были использованы методы количественной (Microsoft Excel 16.69.1) и статистической (JAMOV 2.3.21.0; G\*Power 3.1) обработки данных. В

исследовании применялись методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (версия Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) [10], опросник «Самооценка уровня онтогенетической рефлексии» [9], Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) (Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина) [11], Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) (Т.О. Гордеевой, О.А. Сычевой, Е.Н. Осина) [8].

Методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (версия Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) представляет собой адаптированный на русский язык англоязычный инструмент «The scales of psychological well-being» Carol Riff [6], состоящий из 84 пунктов, каждый из которых следует оценить по 6-балльной шкале Ликерта. Методика предполагает, что понятие «психологическое благополучие» комплексное, включающее в себя такие психологические составляющие как наличие цели в жизни, личностный рост, самопринятие и автономия и др., являющиеся шкалами методики. Всего методика измеряет 10 шкал. В данной работе при интерпретации данных мы упоминаем только одну интегральную шкалу «психологического благополучия».

Методика «Самооценка уровня онтогенетической рефлексии» (Н.П. Фетискина) нацелена на изучение уровня онтогенетической рефлексии, предполагающей анализ прошлых ошибок, успешного и неуспешного опыта жизнедеятельности. Опросник состоит из 15 вопросов, на которые нужно дать один из 3-х вариантов ответов: «да», «нет», «не знаю». Методика имеет 3 шкалы. Для интерпретации данных, мы использовали интегральное значение суммы шкал, определяющее показатели от «полного отсутствия рефлексии прошлого опыта», «наличием рефлексии, вызывающей страх перед будущим» до «рефлексии с адекватным анализом жизненного опыта, позволяющего двигаться вперед».

Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» - авторская психодиагностическая методика, разработанная с целью диагностики типа рефлексии как устойчивой личностной черты. Разработана Д.А. Леонтьевым, Е.М. Лаптевой, Е.Н. Осиным и А.Ж. Салиховой в 2009 году. Опросник состоит из 30 утверждений, оцениваемых по 4-балльной шкале Ликерта. Пункты группируются в три шкалы: интроспекция, связанная с сосредоточенностью на собственном состоянии и переживаниях, системная рефлексия, связанная с самодистанцированием и взглядом на себя со стороны, квазирефлексия, направленная на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации.

Тест диспозиционного оптимизма является русскоязычной версией англоязычного теста жизненной ориентации (Life Orientation Test - Revised, сокр. LOT-R), разработанный (Scheier & Carver, 1992, 1994) [13, 14]. Тест представляет собой опросник, предназначенный для измерения такой личностной черты, как оптимизм и пессимизм. Опросник валидизирован на русскоязычной выборке в 2012 году Т.О. Гордеевой, О.А. Сычевым и Е.Н. Осиным. Опросник состоит из 12 пунктов. Для интерпретации данных, нами были извлечены данные шкалы оптимизма.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ.** Согласно эмпирической гипотезы №1 о существовании взаимосвязи между показателями психологического благополучия, дифференциальной рефлексивности: системной рефлексией, квазирефлексией, интроспекцией, самооценкой онтогенетической рефлексии, а также диспозиционным оптимизмом и социально-демографическими показателями, нами был проведен **корреляционный анализ** всех указанных показателей. Поскольку в поперечных исследованиях анализ социально-демографических показателей и их корреляция с психологическими шкалами является не менее важной, чем корреляционный анализ психологических показателей между собой, в первую очередь мы коррелировали следующие показатели: возраст, образование, наличие семьи, детей и спортивную активность с показателями психологического благополучия и всеми остальными показателями.

Для построения корреляционной матрицы, мы использовали только статистически значимые коэффициенты взаимосвязей между психологическими и социально-демографическими показателями, которые указаны в таблице (табл. 2.1).

**Таблица 2.1.** Корреляционная матрица показателей психологического благополучия, рефлексии, оптимизма и социально-демографических показателей.

		Психол. Благополуч.	Онтоген. рефлексия	Квази- рефлексия	Интро- спекция	Оптимизм
<b>Возраст</b>	Пирсон r	0,047		- 0,196***		
<b>Образование</b>	Пирсон r	0,123*		- 0,114*	- 0,113*	
<b>Семья</b>	Пирсон r	<b>0,137**</b>				
<b>Дети</b>	Пирсон r	<b>0,167**</b>				0,179***
<b>Спорт</b>	Пирсон r	<b>-0,146**</b>	0,168**			

*Примечания: (1) \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ;*

В таблице 2.1 наиболее высокие положительные корреляционные связи имеются между социально-демографическим показателем «дети» и шкалой диспозиционного оптимизма (0,179,  $p < 0,001$ ), что указывает на то, что оптимизм и наличие детей тесно взаимосвязаны: либо оптимистичные люди чаще склонны заводить детей, либо наличие детей формирует более оптимистичные взгляды на жизнь.

При этом отрицательная корреляционная связь обнаружилась между показателями квазирефлексии и возрастом (-0,196,  $p < 0,001$ ). Поскольку под квазирефлексией авторы (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, 2014) понимают отсутствие рефлексии, то ее отрицательная взаимосвязь с возрастом указывает на то, что чем младше возраст личности, тем больше у нее развита квазирефлексия и наоборот, что позволяет нам предполагать, что чем старше возраст, тем больше у человека развивается (появляется) рефлексия [11]. При этом показатель «возраст» не имеет значимой корреляции с психологическим благополучием (0,047,  $p = 0,367$ ). Но показатель психологического благополучия имеет значимые средние и слабые положительные корреляции с показателями наличия семьи (0,137,  $p < 0,01$ ), детей (0,167,  $p < 0,01$ ) и образованием (0,123,  $p < 0,05$ ). Средней силы значимая, но отрицательная корреляция у психологического благополучия с показателем «спорт» (-0,146,  $p < 0,01$ ).

Исходя из анализа полученных данных, мы можем отметить, что психологическое благополучие не имеет корреляционной взаимосвязи с показателем «возраст», что говорит о том, что человек в любом возрасте может чувствовать себя как благополучным психологически, так и не благополучным, но при этом, если человек будет иметь детей, семью, а также образование, умеренно заниматься спортом, то у него будет выше оцениваться показатель психологического благополучия.

Отметим, что положительная шкала теста дифференциальной рефлексивности - системная рефлексия - не указана в таблице 2.1, так как не имеет значимых корреляций с остальными показателями - психологического благополучия, рефлексии и оптимизма.

Если из корреляционного анализа исключить социально-демографические показатели, и оставить только психологические: шкалу психологического благополучия, шкалы дифференциального теста рефлексивности: системную рефлексия, интроспекцию, квазирефлексия, а также показатели самооценки онтогенетической рефлексии и диспозиционного оптимизма, то мы получаем следующую корреляционную матрицу. Данные указаны в таблице (табл. 2.2).

**Таблица 2.2.** Корреляционная матрица показателей психологического благополучия, рефлексии и оптимизма

		Психол. Благополуч.	Системная рефлексия	Интро- спекция	Квази- рефлексия	Оптимизм
Систем. рефл.	Пирсон r	0,265***				
Интроспекц.	Пирсон r	-0,541***				
Квазирефлекс.	Пирсон r	-0,204***				
Оптимизм	Пирсон r	0,705***	0,322***	-0,330***	0,030	
Онтоген.рефл.	Пирсон r	-0,513***	-0,111*	0,468***	0,170***	-0,424***
Примечания: (1) * $p < .05$ , ** $p < .01$ , *** $p < .001$ ;						

Данные, указанные в таблице 2.2, отображают очень сильные, но различающиеся по направлению корреляционные связи  $r$ -коэффициента Пирсона ( $p < 0,001$ ) между показателем психологического благополучия и остальными шкалами: системной рефлексией, интроспекцией, квазирефлексией, самооценкой онтогенетической рефлексии и оптимизмом.

Согласно определениям (Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина, 2014), которые дифференцировали рефлексию на «хорошую» и «плохую», мы можем также условно поделить изучаемые нами показатели на «хорошие» и «плохие», а именно: оптимизм и системную рефлексию назовем «хорошими» показателями, а самооценку онтогенетической рефлексии, квазирефлексию и интроспекцию - «плохими» показателями [11]. В таком случае определения помогают лучше понимать интерпретацию взаимосвязи коррелятов: «хорошие» связаны между собой и с показателями психологического благополучия значимо и положительно; «плохие» связаны между собой положительно, а с показателями психологического благополучия значимо и отрицательно.

Анализ полученных данных показывает, что показатель психологического благополучия имеет высоко значимые отрицательные корреляции с «плохими» показателями: интроспекцией ( $-0,541$ ,  $p < 0,001$ ), квазирефлексией ( $-0,204$ ,  $p < 0,001$ ), самооценкой онтогенетической рефлексии ( $-0,513$ ,  $p < 0,001$ ). Интроспекция и квазирефлексия - это негативные стороны рефлексивности, поэтому очевидно, что их связь с психологическим благополучием имеет отрицательное значение. Это говорит о том, что, чем выше показатель психологического благополучия, тем ниже показатели интроспекции, квазирефлексии и самооценки онтогенетической рефлексии.

«Хорошие» показатели - системная рефлексия ( $0,265$ ,  $p < 0,001$ ) и оптимизм ( $0,705$ ,  $p < 0,001$ ) имеют высокую положительную связь с показателем психологического благополучия. Системная рефлексия является положительной стороной рефлексивности, оптимизм также положительно характеризует личность. Согласно полученным корреляционным данным, можем утверждать, что чем сильнее развиты системная рефлексия и оптимизм, тем более высокие показатели психологического благополучия проявляются у личности.

Между собой показатели рефлексии и оптимизма коррелируют следующим образом: положительная шкала дифференциального теста рефлексивности - системная рефлексия имеет высокую положительную связь с оптимизмом ( $0,322$ ,  $p < 0,001$ ). Шкала диспозиционного оптимизма имеет высокую отрицательную связь с самооценкой онтогенетической рефлексии ( $-0,424$ ,  $p < 0,001$ ) и интроспекцией ( $-0,330$ ,  $p < 0,001$ ), а также интроспекция и квазирефлексия имеют высокую положительную связь с самооценкой онтогенетической рефлексии ( $0,468$ ,  $p < 0,001$  и  $0,170$ ,  $p < 0,001$  соответственно) (см. таб. 2.2).

Следует обратить особое внимание на отсутствие значимой связи между квазирефлексией и оптимизмом ( $0,030$ ,  $p = 0,564$ ) и слабую отрицательную связь системной рефлексии с самооценкой онтогенетической рефлексии ( $-0,111$ ,  $p < 0,05$ ). Это говорит о том,

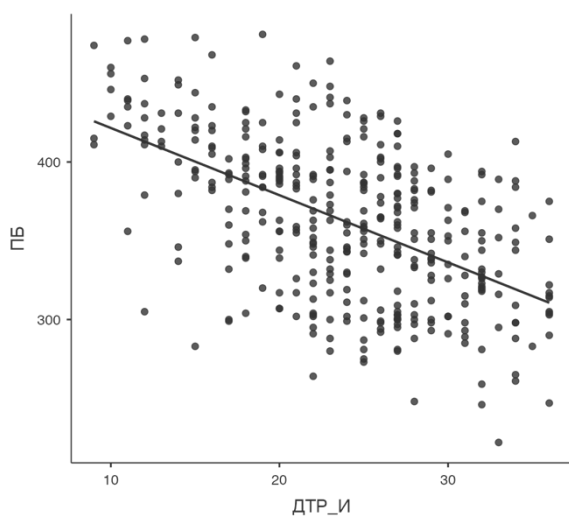


что каждый показатель в данных корреляциях слабо связан со своей парой и каким-либо другим показателем. Отсутствие связи или слабая корреляционная связь между показателями означает отсутствие или слабое взаимовлияние между ними, что указывает на то, что каждый такой показатель достаточно сильный и самостоятельный сам по себе. Следовательно показатели оптимизма, квазирефлексии, системной рефлексии и самооценки онтогенетической рефлексии могут рассматриваться как отдельные и самостоятельные феномены, требующие более дальнейшего и более подробного изучения в рамках взаимосвязи с показателем психологического благополучия. Кроме того, данные показатели пригодны для включения их в регрессионный анализ, для определения их дальнейшей роли в качестве предикторов психологического благополучия.

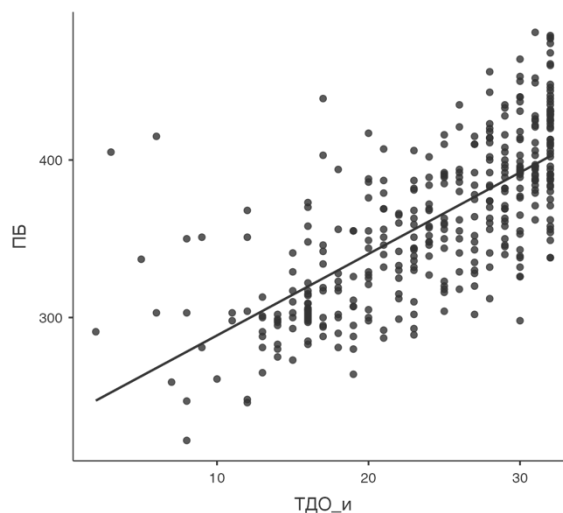
Для проверки гипотезы №2 о том, что рефлексия, оптимизм и возраст являются предикторами психологического благополучия, нами был проведен **простой линейный регрессионный анализ**.

Прежде чем анализировать весовые значения каждого предиктора, рассмотрим диаграммы, представленные на рисунках (рис. 1; рис. 2). На рисунке (рис. 1) диаграмма рассеяния отображает распределение наблюдений двух переменных: интроспекции и психологического благополучия. На рисунке (рис. 2) диаграмма рассеяния также отображает распределение наблюдений двух переменных, но вместо интроспекции в анализ был взят показатель оптимизма.

**Рисунок 1.** Диаграмма рассеяния: визуализация зависимости значений переменных «Интроспекция» (ДТР\_И) и «Психологическое благополучие» (ПБ).



**Рисунок 2.** Диаграмма рассеяния: визуализация зависимости значений переменных «Оптимизма» (ТДО\_и) и «Психологическое благополучие» (ПБ).



На рисунке (рис. 1) диаграмма рассеяния отображает распределение наблюдений двух переменных: интроспекции и психологического благополучия, на котором видно, что линия регрессии отрицательная. Это означает, что чем большее значение будет принимать показатель интроспекции, тем меньшее значение будет показывать показатель психологического благополучия. На рисунке (рис. 2) диаграмма рассеяния отображает распределение наблюдений двух переменных – психологического благополучия и оптимизма. Диаграмма показывает положительную линию регрессии. Это означает, что каждому большему значению показателя оптимизма будет соответствовать больший показатель психологического благополучия.

В результате, благодаря графикам, мы можем наглядно наблюдать разницу между двумя личностными характеристиками такими как интроспекция, описываемая как

стремление к самокопанию и концентрации на собственных ощущениях и оптимизм, а также их взаимодействие с психологическим благополучием. Положительная линейная регрессия показывает положительное влияние оптимизма на психологическое благополучие, а отрицательная линейная регрессия показывает отрицательное влияние интроспекции на психологическое благополучие.

Далее посредством простой линейной регрессии была осуществлена проверка того, в какой степени каждый отдельный предиктор оказывает влияние на результат, где под предикторами подразумеваются социально-демографический показатель - возраст, шкалы рефлексивности, самооценка онтогенетической рефлексии и показатель шкалы диспозиционного оптимизма; под результатом - показатель психологического благополучия. Полученные данные по каждому предиктору были объединены в общую таблицу (табл. 3).

**Таблица 3.** Коэффициенты модели психологического благополучия с учетом влияния на нее отдельного независимого предиктора.

Предиктор	Вес	SE	95% доверительный интервал		t	p	Стандарт. оценка
			Нижняя	Верхний			
1. Константа	464,25	8,44	447,65	480,85	55,0	<,001	
<b>Интроспекция</b>	<b>-4,27</b>	0,34	-4,94	-3,59	-12,5	<,001	-0,541
2. Константа	439,74	7,03	425,92	453,56	62,6	<,001	
<b>Онтоген. рефл.</b>	<b>-1,30</b>	0,11	-1,52	-1,08	-11,6	<,001	-0,513
3. Константа	409,80	11,96	386,28	433,32	34,26	<,001	
<b>Квазирефлекс.</b>	<b>-1,80</b>	0,45	-2,68	-0,93	-4,04	<,001	-0,204
4. Константа	357,58	6,08	345,623	369,53	58,81	<,001	
<b>Возраст</b>	<b>0,148</b>	0,16	-0,174	0,47	0,90	0,367	0,047
5. Константа	271,45	17,27	237,49	305,41	15,72	<,001	
<b>Систем. рефл.</b>	<b>2,30</b>	0,43	1,45	3,14	5,33	<,001	<b>0,265</b>
6. Константа	236,94	6,79	223,60	250,28	34,9	<,001	
<b>Оптимизм</b>	<b>5,17</b>	0,27	4,64	5,70	19,20	<,001	<b>0,705</b>

В таблице (табл. 3) указаны коэффициенты простого регрессионного анализа влияния, в результате которого оценивается прогностическая сила каждого отдельного предиктора: интроспекции, самооценки онтогенетической рефлексии, квазирефлексии, возраста, системной рефлексии и оптимизма на показатель психологического благополучия.

Наглядная интерпретация данных, отображенных в диаграммах, помогает интерпретировать весовые значения, указанные в таблице (табл. 3). Так, по каждой оцениваемой модели психологического благополучия мы можем отметить, что изменение значения предиктора на одну единицу будет изменять значение показателя психологического благополучия на величину единицы веса предиктора. Например, в интерпретации влияния интроспекции на психологическое благополучие, мы обнаруживаем, что если увеличивать на одну единицу предиктор интроспекции (-4,27), значение результата психологического благополучия будет уменьшаться на 4,27 пункта. Соответственно каждое изменение на единицу показателя значения каждого предиктора будет изменять результат - психологическое благополучие - на единицу веса предиктора:

Квазирефлексия (-1,80) повлияет в сторону уменьшения значение показателя психологического благополучия на 1,80 пункта.

Самооценка онтогенетической рефлексии (-1,30) повлияет в сторону уменьшения значение показателя психологического благополучия на 1,30 пункта.

Возраст (0,148) повлияет в сторону увеличения значение показателя психологического благополучия на совсем незначительные 0,148 пункта.

Системная рефлексия (2,30) повлияет в сторону увеличения значение показателя психологического благополучия на 2,30 пункта.

Диспозиционный оптимизм (5,17) означает, что если увеличивать на одну единицу данный предиктор, то значение результата психологического благополучия увеличится на 5,17 пунктов.

При этом значения констант, указанных в таблице (табл. 3) определяют значения психологического благополучия при условии, если бы значение каждого предиктора равнялось нулю. В таком случае значение константы каждого предиктора определяет положение показателей психологического благополучия между нижними и верхними значениями при условии 95%-го доверительного интервала.

Для подтверждения точности проведенного линейного регрессионного анализа прогностической возможности предикторов, мы включили в модели стандартные оценки коэффициентов регрессии. Имея в качестве предикторов разные шкалы психологических показателей: интроспекция, самооценка онтогенетической рефлексии, квазирефлексия, возраст, системная рефлексия и диспозиционный оптимизм, мы также имеем и разные масштабы переменных, что может затруднять сравнение коэффициентов разных показателей. Поэтому нами была применена функция стандартной меры, позволяющей предикторам показать самое сильное отношение к результату. Таким образом, весовые значения предикторов были переведены в стандартные оценки для того, чтобы уравнивать соответствие всех шкал предикторов, измеряемых в разных единицах.

Согласно полученным стандартным оценками, значения предикторов в таблице (табл. 3) распределены от наименьшего к наибольшему. Наименьшую стандартную оценку имеет шкала дифференциального теста рефлексивности - интроспекция (-0,541), самооценка онтогенетической рефлексии (-0,513), квазирефлексия (-0,204), возраст (0,047), а наибольшие стандартные оценки имеют шкала дифференциального теста рефлексивности - системная рефлексия (0,265) и интегральная шкала теста диспозиционного оптимизма (0,705).

По аналогии с весовыми оценками стандартные значения в таблице (табл. 3) следует понимать следующим образом: наибольшей прогностической силой обладает положительный предиктор диспозиционного оптимизма (0,705, при  $p < 0,001$ ), а также предиктор системной рефлексии (0,265, при  $p < 0,001$ ). Чем выше будут изменения показателей данных предикторов, тем выше будет показатель психологического благополучия. Предикторы диспозиционный оптимизм и системная рефлексия имеют сильное и положительное влияние на показатель психологического благополучия, при этом оптимизм является наиболее сильным предиктором.

Обратное можно сказать о двух других видах рефлексии: интроспекции и самооценке онтогенетической рефлексии. Эти два качества похожи по своим характеристикам, которые можно описать как «самокопание» и негативное переживание жизненного опыта. Эти качества не способствуют укреплению психологического благополучия. Увеличение показателей данных предикторов – интроспекции (-0,541, при  $p < 0,001$ ) и самооценки онтогенетической рефлексии (-0,513, при  $p < 0,001$ ) приведет к уменьшению показателей психологического благополучия, их можно назвать «плохими» предикторами психологического благополучия. Квазирефлексия как отсутствие рефлексии (-0,204, при  $p < 0,001$ ) также является отрицательным предиктором.

Предиктор «возраст» обращает на себя внимание тем, что он оказался слабым. При стандартной оценке данного предиктора 0,0466, значение показателя  $p=0,367$  значительно больше допустимого, что не соответствует статистической значимости, когда  $p < 0,05$ . На

основании полученных данных, мы можем сказать, что возраст не является предиктором психологического благополучия.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В результате проведенного нами исследования был выявлен ряд интересных данных, соответствующих заявленным эмпирическим гипотезам о (1) наличии взаимосвязей между психологическим благополучием и оптимизмом, уровнем самооценки онтогенетической рефлексии, показателями рефлексивности (системной рефлексией, квазирефлексией, интроспекцией) и социально-демографическими показателями, а также о (2) прогностической возможности таких психологических качеств как рефлексия и оптимизм, а также возраст на показатели психологического благополучия.

Корреляционный анализ данных показал статистически значимые положительные взаимосвязи психологического благополучия с показателями: оптимизма, системной рефлексией, наличием семьи и детей, образованием и умеренной спортивной активностью.

Уровень самооценки онтогенетической рефлексии, квазирефлексия, интроспекция выявили статистически значимые высокие отрицательные связи с психологическим благополучием.

Корреляционной связи с показателем возраст не было выявлено.

Дисперсионный анализ данных исследования позволил нам выявить, что системная рефлексия и диспозиционный оптимизм являются предикторами психологического благополучия, но возраст не является таковым.

При этом, негативными предикторами психологического благополучия, по данным нашего исследования, явились такие качества личности, как интроспекция и самооценка онтогенетической рефлексии.

Анализируя полученные данные, мы смогли достаточно подробно и однозначно ответить на поставленный исследовательский вопрос о том, что между рефлексией, оптимизмом и психологическим благополучием существуют тесные статистически значимые положительные взаимосвязи.

В заключение мы хотим обратить внимание на то, что изучение вопросов психологического благополучия в настоящее время становятся все более актуальными и, по всей видимости, будет расти в ближайшем будущем. Это связано с мировой политической, экономической и социальной обстановкой, формирующей у всего населения планеты запрос на мирную и благополучную жизнь.

#### **Список использованной литературы:**

1. M. F. Scheier, C. S. Carver / *On The Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. Current Directions in Psychological Science Vol. 2, No 1 (Feb. 1993), pp. 26-30*
2. Yadan Li, Yilong Yang, Junyi Yang, Senqing Qi, Xuwei Wang, Keyang Han, Weiping Hu and Jiang Qiu. *Different Effects of Motivation Orientation on Ideational Flexibility: Key Role of Optimism. The American Journal of Psychology. Vol. 132, No. 3 (Fall 2019), pp. 267-280*
3. *Optimism, Agency, and Success. Lisa Bortolotti. Ethical Theory and Moral Practice. Vol. 21, No. 3, Special Section: BSET Papers (June 2018), pp. 521-535. Published By: Springer.*
4. Lewina O. Lee, Peter James, Emily S. Zevon, Eric S. Kim, Claudia Trudel-Fitzgerald, Avron Spiro III, Francine Grodstein and Laura D. Kubzansky. *Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. Vol. 116, No. 37 (September 10, 2019), pp. 18357-18362. Published By: National Academy of Sciences*
5. Jiaxi Zhang, Danmin Miao, Yunfeng Sun, Runxuan Xiao, Lei Ren, Wei Xiao and Jiayi Peng. *Social Indicators Research. The Impacts of Attributional Styles and Dispositional Optimism on Subject Well-Being: A Structural Equation Modelling Analysis. Vol. 119, No. 2 (November 2014), pp. 757-769. Published By: Springer.*

6. Carol D. Ryff, Corey Lee M. Keyes. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. University of Wisconsin. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, № 4, 719-727. <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
7. Шкала психологического благополучия Рифф. URL: [https://psylab.info/Шкала\\_психологического\\_благополучия\\_Рифф#.D0.92.D0.B5.D1.80.D1.81.D0.B8.D1.8F.D0.A8.D0.B5.D0.B2.D0.B5.D0.BB.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE.D0.B2.D0.BE.D0.B9-.D0.A4.D0.B5.D1.81.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE\\_2](https://psylab.info/Шкала_психологического_благополучия_Рифф#.D0.92.D0.B5.D1.80.D1.81.D0.B8.D1.8F.D0.A8.D0.B5.D0.B2.D0.B5.D0.BB.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE.D0.B2.D0.BE.D0.B9-.D0.A4.D0.B5.D1.81.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE_2)
8. Гордеева, Т. О., Сычев, О. А., Осин, Е. Н. Диагностика диспозиционного оптимизма, валидность и надежность опросника ТДО-П / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2021. – Т.18 - № 1. С.34-55.
9. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп; учеб. пос. для ВУЗов / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов*. – М. Изд-во Института Психотерапии. 2002. - 337 с.
10. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. *Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика*, 2005. № 3.
11. Леонтьев, Д.А., Осин, Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2014. – Т.11 - № 4. С.110-135.
12. Агафонова Е. Б. *Психология развития и возрастная психология, Хрестоматия*. Владивосток. Изд-во ВГУЭС, 2008.
13. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). *Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update*. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
14. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). *Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.

#### **References:**

1. M. F. Scheier, C. S. Carver / *On The Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic*. *Current Directions in Psychological Science* Vol. 2, No 1 (Feb. 1993), pp. 26-30
2. Yadan Li, Yilong Yang, Junyi Yang, Senqing Qi, Xuwei Wang, Keyang Han, Weiping Hu and Jiang Qiu. *Different Effects of Motivation Orientation on Ideational Flexibility: Key Role of Optimism*. *The American Journal of Psychology*. [Vol. 132, No. 3 \(Fall 2019\)](#), pp. 267-280
3. *Optimism, Agency, and Success*. Lisa Bortolotti. *Ethical Theory and Moral Practice*. [Vol. 21, No. 3, Special Section: BSET Papers \(June 2018\)](#), pp. 521-535. Published By: Springer.
4. Lewina O. Lee, Peter James, Emily S. Zevon, Eric S. Kim, Claudia Trudel-Fitzgerald, Avron Spiro III, Francine Grodstein and Laura D. Kubzansky. *Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. [Vol. 116, No. 37 \(September 10, 2019\)](#), pp. 18357-18362. Published By: National Academy of Sciences
5. Jiaxi Zhang, Danmin Miao, Yunfeng Sun, Runxuan Xiao, Lei Ren, Wei Xiao and Jiayi Peng. *Social Indicators Research. The Impacts of Attributional Styles and Dispositional Optimism on Subject Well-Being: A Structural Equation Modelling Analysis*. [Vol. 119, No. 2 \(November 2014\)](#), pp. 757-769. Published By: Springer.
6. Carol D. Ryff, Corey Lee M. Keyes. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. University of Wisconsin. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, № 4, 719-727. <https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
7. Shkala psichologicheskogo blagopoluchiya Ryff. URL: [https://psylab.info/Шкала\\_психологического\\_благополучия\\_Рифф#.D0.92.D0.B5.D1.80.D1.81.D0.B8.D1.8F.D0.A8.D0.B5.D0.B2.D0.B5.D0.BB.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE.D0.B2.D0.BE.D0.B9-.D0.A4.D0.B5.D1.81.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE\\_2](https://psylab.info/Шкала_психологического_благополучия_Рифф#.D0.92.D0.B5.D1.80.D1.81.D0.B8.D1.8F.D0.A8.D0.B5.D0.B2.D0.B5.D0.BB.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE.D0.B2.D0.BE.D0.B9-.D0.A4.D0.B5.D1.81.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE_2)

[0.D1.81.D0.B8.D1.8F .D0.A8.D0.B5.D0.B2.D0.B5.D0.BB.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE.D0.B2.D0.BE.D0.B9 - .D0.A4.D0.B5.D1.81.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE 2](#)

8. Gordeyeva, T. O., Sychev, O. A., Osin, E. N. Diagnostika dispozitsionnogo optimizma, validnost i nadezhnost oprosnika TDO-P / T. O. Gordeyeva, O. A. Sychev, E. N. Osin // *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. – 2021. – T.18 - № 1. S.34-55.
9. Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V., Manuilov, G.M. Sotsialno-psikhologicheskaya diagnostika razvitiia lichnosti i malykh grupp; ucheb. pos. dlia VUZov / N.P. Fetiskin, V.V. Kozlov, G.M. Manuilov. – M. Izd-vo Instituta Psikhoterapii. 2002. - 337 s.
10. Shevelenkova T. D., Fesenko T. P. *Psikhologicheskoye blagopoluchye lichnosti // Psikhologicheskoyaya diagnostika, 2005. № 3.*
11. Leontev, D.A., Osin, E.N. Refleksiiia “khoroshaia” i “durnaia”: ot obieiasnitelnoi modeli k differentsialnoi diagnostike / D.A. Leontev, E.N. Osin // *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. – 2014. – T.11 - № 4. S.110-135.
12. Agafonova E. B. *Psikhologiya razvitiia i vozrastnaya psikhologiya, Khrestomatiya. Vladivostok. Izd-vo VGUES, 2008.*
13. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). *Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive Therapy and Research, 16, 201-228.*
14. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). *Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. Journal of Personality and Social Psychology, 67, 1063-1078.*