

Кресан О.Д. Усвідомлення життєвих подій як прояв рефлексивності особистості // *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства*. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М.В.Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 258 с. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf

Кресан О.Д.

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,
м. Ніжин, Україна

УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ ЯК ПРОЯВ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Рефлексивність особистості визначається у психології як здатність людини до рефлексії, що становить процес самопізнання й самосвідомості. Рефлексія полягає в усвідомленні самого себе, своїх дій, поведінки, мовлення, досвіду, почуттів, станів тощо [1, 469]. Значущість впливу рефлексії та рефлексивності особистості на розвиток і функціонування особистості важко переоцінити, оскільки знання й розуміння людиною самої себе дозволяють не лише мати контакт з собою і бути конгруентною (К.Роджерс), а й орієнтуватися в системі соціальних відносин, здійснювати складні види діяльності, ставити непрості цілі та досягати їх і т.ін. Рефлексія і здатність до неї пов'язані з розвитком загального та соціального інтелекту, сприяють формуванню когнітивно складної особистості (Дж.Келлі), а також сприяють інтеграції всього життєвого досвіду й розвитку цілісності особистості.

Отже, рефлексія є процесом свідомості, надзвичайно важливим для функціонування особистості. У психології рефлексія вивчається в контексті різних проблем, зокрема, можемо виокремити три основних напрямки дослідження рефлексії в психології. По-перше, це вивчення рефлексії у зв'язку з *проблемою*

усвідомлення (Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв, Ж. Піаже, І. М. Семенов, С. Ю. Степанов та ін.). Рефлексія розглядається як засіб усвідомлення людиною своєї поведінки, почуттів тощо. По-друге, рефлексія також вивчається в контексті проблеми *мислення* (А. В. Брушлінський, В. В. Давидов, Т. В. Корнілова, С. Л. Рубінштейн, та ін.) як важливий мисленнєвий процес, що дозволяє знайти різні варіанти вирішення задач. По-третє, в контексті проблеми *спілкування та соціальної взаємодії* (Г. М. Андрєєва, О. О. Бодальов, Т. Ньюком, Л. А. Петровська, Д. Холмс та ін.) це поняття вивчається як здатність подивитися на себе очима іншої людини – партнера по спілкуванню.

Ми розглядаємо рефлексію як функцію свідомості – здатність усвідомлювати себе і свою поведінку й погоджуємося з думкою Г. П. Щедровицького, який визначав рефлексивність як базову властивість особистості, завдяки якій відбувається усвідомлення та регуляція людиною своєї діяльності [10].

Окремо рефлексія та рефлексивність вивчаються у зв'язку текстуальною організацією свідомості й досвіду як здатність особистості дистанціюватися за допомогою створення тексту і бачити себе з іншого боку (Дж. Брунер, О. Є. Сапогова, М. Уайт та ін.). Наприклад, Дж. Брунер розглядав рефлексивність як одну з основних ознак наративу, оскільки його автор, оповідач і головний герой збігаються, то побудова такої оповіді вимагає рефлексивної позиції від людини [Цит. за: 6]. У цьому останньому аспекті ми й проаналізуємо особливості усвідомлення життєвих подій людиною як прояв її рефлексивності.

Усвідомлення життєвих подій відбувається повсякденно разом з життєвими подіями або постфактум – після сильних потрясінь чи травматичних ситуацій, які потребують додаткового осмислення, пошуку відповідей на певні питання тощо. Цей процес за своєю природою є семіотичним, тобто функціонує за допомогою знаків – образів, символів, оформлений словесно і т.п. Щоб усвідомити життєву подію, що відбулася, людині необхідно її проаналізувати, застосувавши рефлексію,

занурившись у свої почуття та зробивши висновки з тієї ситуації. У цьому складному процесі одне із чільних місць займає рефлексія та рефлексивність як здатність людини рефлексувати і пізнавати себе.

Для **емпіричного дослідження** вказаної проблеми при провели дослідження рефлексивності особистості за допомогою опитувальника А. В. Карпова, що становить вимірювання рівня рефлексивності. Згідно з автором, *рефлексивність* – це здатність людини виходити за межі власного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати що-небудь за допомогою порівняння образу свого «Я» з певними подіями, людьми. Рефлексивність, як протилежність імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають всі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються їм мало правдоподібними, приймають рішення обдуманно, зважено, враховуючи різні варіанти вирішення задачі [4].

У дослідженні взяли участь 84 студенти НДУ ім. М. Гоголя різних курсів денної та заочної форми навчання, з якими було проведене дослідження рефлексивності (А.В.Карпов), а також проаналізовані їх оповіді про життєву подію з метою визначення особливостей їх усвідомлення.

Загалом, попередні результати щодо рефлексивності як особистісної характеристики свідчать про те, що рівень розвитку рефлексивності дещо відрізняється у досліджуваних різних груп (курсів) (таблиця 1).

Таблиця 1.

Рівень розвитку рефлексивності у студентів різних курсів

Курс	Рівень розвитку рефлексивності, %		
	Високий	Середній	Низький
1 курс	20%	47%	33%
2 курс	3%	50%	47%
3 курс	9%	54,5%	36%
4 курс	-	73%	28%
5 курс	-	89%	11%
Σ	6%	56%	47%

Як бачимо з таблиці, кількість студентів з високим рівнем рефлексивності зменшується з першого по п'ятий курс – на першому їх 20%, на другому й третьому по 3% й 9% відповідно, а далі зовсім немає. Натомість кількість студентів із середнім рівнем рефлексивності, навпаки, збільшується – з 47% на першому до 89% на п'ятому (*таблиця 1*). А відсоток досліджуваних із низьким рівнем рефлексивності також має тенденцію до зменшення, хоч і не таку, як у значеннях, що стосуються високого рівня.

Як відомо, занадто високий рівень рефлексії може шкодити внутрішньому світу особистості, призводячи до постійного самоаналізу й самозаглиблення, що зумовлює дезадаптацію особистості в середовищі. Низка дослідників зазначають, що високий рівень рефлексивності іноді межує з психологічними розладами та психопатологіями та заважає повноцінному гармонійному існуванню особистості. Таке явище називають *амбівалентністю рефлексії* (А. Ж. Аверіна, А. В. Карпов, Д. О. Леонт'єв, А. Ферро, S. Nolen-Hoeksema, В. Е. Wisco та ін.). Зокрема, Д. О. Леонт'єв вказує на те, що рефлексію прийнято вважати корисною і позитивною властивістю особистості, яка є «важливим механізмом самопізнання, що розглядалося як центральне завдання особистісного розвитку ще з Античності... З іншого боку, вона нерідко сприймається буденною свідомістю як прикра якість інтелігента, який багато розмірковує, але мало діє...» [7]. Тому високий рівень рефлексивності може бути перешкодою для особистості в суспільстві, орієнтованому на зовнішній успіх, швидке реагування та миттєве прийняття рішень. А. В. Карпов виділяє поняття *порогу «оптимуму рефлексії»*, що передбачає наявність такого рівня рефлексивності особистості, що не заважає їй адаптуватися до середовища й діяльності [3]. Автор вважає, що такий оптимум – це якраз середній рівень рефлексивності, який дозволяє особистості адаптуватися в середовищі й водночас аналізувати власну діяльність і внутрішній світ.

Щоб визначити, чи достовірною є різниця між індивідуальними сирими числовими значеннями за параметром рефлексивності у різних групах досліджуваних, було здійснено статистичне порівняння відмінностей у балах за наведеним опитувальником між п'ятьма групами за допомогою Н-критерію Краскела-Уолліса. В результаті було виявлено, що між індивідуальними значеннями досліджуваних різних курсів за параметром рефлексивності немає значущих відмінностей, оскільки нульова гіпотеза не є відхиленою, а значення Н не має значущості на рівні $p=0,05$. Таким чином, можемо аналізувати індивідуальні дані п'яти груп у цілому.

Як бачимо з таблиці, у загальних результатах переважає середній рівень рефлексивності, що свідчить про здатність особистості до рефлексії та бачення себе й ситуації з боку, очима інших людей, що має важливе значення для створення текстів – оповідей, історій з життя тощо. Як було показано вище, усвідомлення життєвих подій відбувається в процесі та в результаті створення й оповідання нарративів. Рефлексія особистості займає тут центральне місце, а С. Л. Франк називав словесне вираження певного явища «вторинною рефлексією» [9, 328].

Рефлексія в процесі усвідомлення життєвих подій через оповідь і нарратив має значення, тому що, по-перше, для створення історії про життєву подію, усної чи письмової, потрібно дистанціюватися від цієї події та стати в позицію оповідача, де автор оповіді й герой події можуть бути однією особою. По-друге, рефлексія є «ключем» для появи усвідомлення події та її переживання саме в життєвій історії, де весь цей процес відбувається, рефлексія ніби спонукає до появи процесу переживання та усвідомлення. Але, з іншого боку, рефлексія становить також і внутрішній зміст процесу усвідомлення. Зокрема, за словами А. Буземана, які наводить Л. С. Виготський, рефлексія є «перенесенням переживання з зовнішнього світу на самого себе» [Цит.за: 2, 228]. З цього можна зробити висновок, що усвідомлення життєвих подій є проявом рефлексії та рефлексивності особистості.

Зіставивши результати дослідження рівня розвитку рефлексії з особливостями усвідомлення життєвих подій у текстах респондентів, можемо простежити певні закономірності [5]. У студентів з *низьким рівнем рефлексивності* тексти-оповіді характеризуються такими ознаками. По-перше, більшість текстів досліджуваних цієї групи (понад 50%) мають невеликий обсяг, деякі навіть складаються з одного-двох речень. Крім рівня розвитку рефлексивності особистості, це також може свідчити про небажання досліджуваних розкриватися, виражати себе, говорити про життєві події та свій досвід. У понад 35% текстів цієї групи відсутні жодні висновки щодо події, що показує низький ступінь усвідомлення усіх аспектів події та відсутність усвідомлення власного досвіду. По-друге, тексти студентів цієї групи містять переважно лише перелік фактів і подій, оскільки тут майже немає детального опису події, висновків, майже не розкриваються причинно-наслідкові зв'язки. Тому деякі з цих текстів не можна назвати нарративом у повному його розумінні, оскільки вони не відповідають його критеріям [8] та ін.

У досліджуваних із *середнім рівнем рефлексивності* у текстах відображається ставлення автора до події, почуття, роздуми, детально описано, що і як відбувалося, наявні дійові особи. Ці оповіді відповідають ознакам нарративу, оскільки тут є часова послідовність подій, згадування про героїв події, висновки тощо, а також тут наявні деякі ознаки переживання життєвої події. Загалом, слід зазначити, що тексти цієї групи майже у 60% випадків мають ознаки усвідомлення подій. В цілому, можемо сказати, що тексти осіб із середнім рівнем розвитку рефлексивності характеризуються оповідальними ознаками та наявністю в них ознак переживання й усвідомлення життєвої події. Деякі мають відтінок художнього тексту, рефлексія в них відбувається за допомогою аналізу ситуації з погляду теперішнього часу, є дослідження своїх почуттів тощо [5].

Студенти з високим рівнем рефлексивності створювали тексти, які мали ознаки переживання, усвідомлення і високий рівень узагальнення та «теоретичності». Проте оповіді цих досліджуваних не є цілком філософськими й теоретичними, хоч і містять поруч із описом події також узагальнення, рефлексію своїх змін, відображення переживання життєвої події. Тут наявні ознаки рефлексії, аналіз досвіду внаслідок події, а також тут є майже всі ознаки переживання, включаючи внутрішній діалог, метафори, спроби структурувати подію зараз та ін. Можемо зробити висновок, що тексти третьої групи містять не лише ознаки переживання й усвідомлення життєвої події, а й ознаки усвідомлення автором свого досвіду та прагнення поділитися своїми висновками з читачем.

Література

1. Большой толковый психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. СПб : Прайм-Еврознак, 2009. 816 с.
2. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6-ти т. Т. 4 : *Детская психология* / под ред. Д. Б. Эльконина. М. : Педагогика, 1984. 432 с.
3. Карпов А. В. Психология метакогнитивных процессов личности / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 352 с.
4. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45–57.
5. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / О. Д. Кресан. К., 2017. 22 с.
6. Кутковая Е. С. Нарратив в исследовании идентичности [Электронный ресурс] / Е. С. Кутковая // *Национальный психологический журнал*. 2014. № 4 (16). – С. 23–33. URL : <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5777>

7. Леонтьев Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная» : от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.

8. Проблеми психологічної герменевтики : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Міленіум, 2004. – 276 с.

9. Франк С. Л. Сочинения / С. Л. Франк ; [вступ. статья, сост., примечания Ю. П. Семенова]. М. : Правда, 1990. 608 с.

10. Щедровицкий Г. П. Мышление – Понимание – Рефлексия / Г. П. Щедровицкий. М. : Наследие ММК, 2005. 800 с.