

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-4>

УДК: 159.955.4

Зінаїда АНТОНОВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1920-7410>

e-mail: shvedzina@ukr.net

Марина ГУРНИЦЬКА

Хмельницький національний університет

e-mail: marishkahesal@gmail.com

РЕФЛЕКСІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТ САМОСТАВЛЕННЯ: АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У статті висвітлюється роль рефлексії як детермінанта самоствавлення особистості, ідентифікація основних факторів взаємодії та впливу цього процесу на формування і розвиток особистості. Крім того, авторами були визначені ключові аспекти, які потребують додаткового наукового дослідження для отримання більш повного розуміння цього складного взаємозв'язку. Рефлексія, у свою чергу, визначається як активний і внутрішній процес обдумування та осмислення власного досвіду, переконань і цінностей. Самоствавлення, у свою чергу, розглядається як неперервний та динамічний процес визначення власних цілей, цінностей і життєвого шляху. Враховуючи ці аспекти, метою нашого дослідження є докладний розгляд взаємозв'язку між рефлексією та самоствавленням, виявлення впливу одного на інше та розкриття можливих шляхів оптимізації цього процесу.

Ключові слова: рефлексія, самоствавлення, психологія розвитку, самосвідомість, саморозвиток

Zinaida ANTONOVA, Maryna HURNITSKA,

Khmelnitskyi National University

REFLECTION AS A DETERMINANT OF SELF-FORMATION: ANALYSIS AND RESEARCH PERSPECTIVES

In the conditions of constant and rapid changes in contemporary society, the issue of self-formation gains particular significance and its impact on identity formation. However, to deeply understand this process, it is important to turn to the understanding of reflection as a determinant of self-formation.

Reflection, in turn, is characterized as an active and internal process involving contemplation and understanding of one's experiences, beliefs, and values. This internal dialogue emerges as a crucial factor in shaping the distinctive self-definition of each individual.

Self-formation, a continuous and dynamic process encompassing the definition of personal goals, values, and life path, is a focal point. In our investigation, the goal is a comprehensive examination of the interplay between reflection and self-formation. We seek to elucidate the reciprocal influence between the two and uncover potential pathways for optimizing this intricate process. As we delve into this exploration, our aspiration is also to identify key facets that warrant additional scientific investigation, aiming for a more profound and nuanced understanding of this complex relationship.

The objective of this article is to conduct a thorough exploration of the role of reflection as a determinant in the self-formation of personality, aiming to identify and analyze

the fundamental factors influencing the interaction between reflection and the shaping of one's identity. Furthermore, our goal is to delve into the impact of this intricate process on the ongoing formation and development of an individual's personality. In addition to this, we will endeavor to delineate key aspects that warrant further scholarly investigation, seeking a more nuanced and complete understanding of the complex interplay between reflection and self-formation.

Keywords: Reflection, self-formation, developmental psychology, self-awareness, self-development.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У контексті вивчення рефлексії як детермінанта самоствавлення, основна проблема полягає в тому, як цей процес впливає на формування та розвиток особистості [10]. Це важливе питання вимагає докладного розгляду, оскільки може визначити спрямованість подальших наукових та практичних досліджень.

Серед наукової спільноти та практикуючих фахівців виникає потреба в розумінні, як саме рефлексія впливає на формування особистості. Це може мати широкий спектр наукових застосувань, включаючи психологічні, педагогічні та соціологічні аспекти.

На практичному рівні вирішення цієї проблеми може відкрити нові можливості для розвитку освітніх програм, тренінгів та психологічної підтримки. Визначення ключових моментів, які впливають на ефективність рефлексії, може сприяти створенню ефективних інструментів для саморозвитку та самовизначення особистості [7; 10].

Таким чином, вивчення проблеми рефлексії в контексті самоствавлення не лише допоможе розкрити складні аспекти внутрішнього світу людини, але й надасть основу для подальших наукових досліджень і розробки прикладних рішень в різних галузях.

Аналіз досліджень та публікацій

За результатами теоретичного аналізу наукової літератури виявлено, що проблема рефлексії в останні десятиліття здобула визначальне значення в галузі психології. Основні напрямки досліджень в цій сфері включають діяльнісний підхід, який розглядає рефлексію як необхідну складову діяльності (при цьому можна зазначити внесок Л. Виготського, О. Леонтьєва та ін.) [1]; вивчення рефлексії в контексті психології мислення (зокрема, дослідження В. Давидова, Ю. Кулюткіна, І. Семенова, В. Степанова та ін.) [4; 5]; аналіз рефлексивних закономірностей у сфері комунікативних процесів (про це свідчать роботи В. Біблера, С. Курганова, А. Ліпмана та ін.) [8]; вивчення рефлексивних явищ в структурі спільної діяльності

(представлене, наприклад, дослідженнями В. Недоспасова, А. Перре-Клемона, В. Рубцова та ін.) [2].

Прикладний аспект дослідження рефлексії у сфері психології представляє значущий інтерес. У цьому контексті О. Анісімов, М. Боцманова, А. Зак, А. Захарова, Л. Лідак та інші дослідники розглядають рефлексію як ключовий інструмент для організації професійної діяльності [5; 6]. Особлива увага приділяється особистісному підходу, де рефлексивне знання розглядається як результат осмислення власної життєдіяльності (про це свідчать дослідження Ф. Василюка, М. Гінзбурга, Н. Гуткіної та ін.) [1; 4]. Рефлексія розглядається не лише як засіб професійного росту, але й як фундаментальний механізм самопізнання та саморозуміння, що підтримується в роботах В. Знакова та інших вчених [6].

З іншого боку, проблема самореалізації в контексті вітчизняної психології виявляє себе у розгляді феноменологічного плану вивчення особистості та її ціннісно-сислової сфери. Гуманістично орієнтована психологія, представлена К. Абульхановою-Славською, Л. Анциферовою, Б. Братусем, В. Брушлинським, Ф. Василюком, В. Знаковим, В. Зінченком, Д. Леонтьєвим, В. Слободчиковим та іншими, акцентує увагу на вивченні цього явища [2].

Відповідно до основ феноменологічного підходу, кожна особа має унікальну здатність індивідуально сприймати та інтерпретувати світ. Аналіз основних підходів, що висвітлюють проблему самореалізації особистості, виокремлює ряд ключових аспектів у сучасному її розумінні. В цьому контексті самореалізація концептуалізується як особливий спосіб автентичного існування особистості, що відповідає внутрішній природі особистості (зазначають Дж. Бугенталь, К. Роджерс, Г. Олпорт, А. Маслоу та ін.) [8].

Самореалізація також розглядається як змістовний, ціннісно-сисловий вимір простору особистості, що включає поняття моральності, духовності, свободи, відповідальності (зазначають Л. Анциферова, Б. Братусь, Л. Голубева, В. Знаків, С. Кримський, В. Чудновський та ін.). Також розглядаються умови та причини самореалізації, зокрема, особистісна рефлексія розглядається як механізм самопізнання (представлено В. Слободчиковим, М. Лук'яною, Є. Рукавішніковою та ін.) [2]. Відзначається також роль ціннісного самоставлення, самоприйняття, саморозуміння (зазначають В. Знаків, І. Романова, В. Шаповалов, Б. Соколов та ін.), а також поняття «суб'єктивного контролю» (згадується Т. Щербаковою) [3;4], яке визначає особистісні смисли та цінності, актуалізуючи перехід на новий рівень відносин зі світом – рівень самодетермінації

(підкреслюють В. Братусь, В. Чудновський, Д. Леонтєв, В. Шаронов, Є. Баранова, А. Кіреєва та ін.) [5]. Значення термінів «ставлення», «взаємоставлення», «співпричетність», «співіснування» також розкривається через дослідження різних авторів, таких як В.М'ясищев, К. Роджерс, Я. Коломінський, А. Петровський, І. Котова, Є. Шиянов та ін.[4]. Теоретичний аналіз психологічної літератури дозволив виокремити психологічні риси, що характеризують процес самореалізації особистості.

Формулювання цілей статті

Метою статті є розгляд впливу рефлексії на самоставлення, аналіз викликів у науковому та практичному контекстах, дослідження соціокультурних впливів, розвиток методів підтримки рефлексії та визначення перспектив застосування результатів для подальших досліджень.

Виклад основного матеріалу

Мета нашого дослідження полягала у глибокому вивченні особистісної рефлексії як ключового чинника, що визначає успішну самореалізацію особистості. Для досягнення цієї мети ми розробили поетапний план, спрямований на вирішення низки завдань, які відповідають логіці дослідження. Наш контингент досліджуваних представляють жінки та чоловіки, які досягли успіхів у своїй діяльності, особливо у ролі керівників організацій та власників підприємств. У першому етапі дослідження взяли участь 23 жінки та 27 чоловіків, а на другому та третьому етапах – 25 чоловіків і 20 успішних жінок. Такий підхід дозволяє глибше розуміти взаємозв'язок між рефлексією та самоставленням особистості. Дослідження самореалізації осіб на етапі зрілості визначено переважно через високий рівень розвитку їх духовних, інтелектуальних і фізичних можливостей. В процесі дослідження використовувалися різні емпіричні методи, такі як біографічний підхід з використанням автобіографічних анкет, тест М. Рокича для визначення смислових орієнтацій, методика граничних смислів Д. Леонтєва, САТ для вимірювання самоактуалізації, методика О. Карпова для визначення рівня розвитку рефлексивності, УСК Дж. Роттера для аналізу локусу контролю, а також методи особистісного диференціалу. Отримані результати включають комплексне вивчення життєвих програм, сценаріїв розвитку особистості та її просторово-часової організації у різних сферах, таких як професійна, сімейна та духовна [9]. Це дослідження базувалося на використанні формалізованої біографічної анкети для здійснення

об'єктивної кількісної та якісної обробки отриманих даних. У процесі дослідження дані анкет були об'єктом якісної та кількісної обробки. За допомогою біографічної формалізованої анкети був створений узагальнений портрет сучасних успішних керівників. Це, в основному, представники обох статей віком від 30 до 45 років, які займаються своєю професійною діяльністю або мають власний бізнес. Вони прагнуть до високої ефективності у своїй роботі та відчувають від цього задоволення, володіють властивостями відповідальності та надійності, мають вищу освіту, перебувають у шлюбі та мають дітей.

Біографічний метод також надав можливість дізнатися про фактори, які вплинули на вибір професійної діяльності та досягнення успіху в ній. Аналіз цінностей, визначених за методикою М. Рокича та іншими методиками, підтверджує, що цінності, пов'язані з прагматичною спрямованістю, є ключовими для самореалізації успішних особистостей [2; 4]. Важливо відзначити, що, визнаючи освіченість і раціоналізм як важливі, учасники дослідження не вважають знання та інтелект цільовими цінностями, а розглядають їх як ефективні інструменти досягнення успіху в професійній сфері.

Таким чином, аналіз отриманих даних свідчить про суттєвий взаємозв'язок між ціннісно-смісловим і просторово-часовим компонентами самореалізації учасників в зрілому віці. Іншими словами, залишаючи стабільність ціннісно-сміслового аспекту самореалізації, спостерігається гнучкість та різноманітність в просторово-часовому вимірі [7; 9]. Так, при зміні соціально-економічних умов країни, особистості, які утримують цінності юнацького періоду, виявляють готовність переглядати та коригувати свої життєві плани. Цей процес пов'язаний із повторною професійною самореалізацією, що вказує на гнучкість та адаптивність особистостей у відповідь на зміни в оточуючому середовищі.

Рефлексія виступає важливим детермінантом цього процесу самосутності особистості. Через вдумливий аналіз своєї діяльності, цілей та цінностей особистість може осмислено переглядати свій шлях розвитку, враховуючи нові обставини та вимоги. Рефлексія допомагає визначити, що залишити із юнацького періоду, а що переглянути, а також забезпечує внутрішню спрямованість у процесі самостійного становлення особистості.

Виявлена обставина підтверджує внутрішню цілісність та високу адаптивність особистості. Згідно з аналізом емпіричних даних, можна зробити висновок, що рівень успішності учасників залежить від різноманітних факторів, таких як розвиток самосвідомості, рефлексії, а також індивідуально-психологічних особливостей. Особистісні

аспекти, такі як афективно-вольова сфера, пізнавальні здібності, ставлення до власного «Я», міра довіри до світу і себе, система оцінок і самооцінок, мотивація досягнень, локус контролю та інші фактори грають важливу роль у визначенні успішності і самореалізації особистості. Отримані в ході дослідження результати дозволили перейти до систематичного вивчення змістовних зв'язків особистісної рефлексії, що сприяють успішній самореалізації учасників зрілого віку. Для оцінки індивідуального рівня вираженості особистісної рефлексії учасників зрілого віку використовувалася методика визначення рівня розвитку рефлексивності, розроблена О. Карповим, а також враховувалися показники окремих шкал методики САТ (шкали самоповаги, самоприйняття, сензитивності, прийняття агресії, природи людини, креативності, суб'єктної активності). Додатково використовувалася методика особистісного диференціалу Ч. Осгуда [9]. Наше дослідження визначило три ключові компоненти особистісної рефлексії: когнітивний (пов'язаний з мисленням та розумінням), оцінний (заснований на внутрішніх оцінках та ставленні до власних думок і дій) і конотативний (включаючи емоційні аспекти та особисті переконання). Результати нашого кореляційного аналізу свідчать про тісний взаємозв'язок між параметрами особистісної рефлексії учасників та їх здатністю до планування та реалізації успішної самореалізації. Це підтверджується великими коефіцієнтами кореляції між різними показниками особистісної рефлексії та загальним показником успішної самореалізації [3]. Отже, результати кореляційного аналізу, проведеного з високим ступенем достовірності ($p=0,01$), підтверджують зв'язок між особистісною рефлексією учасників та їх здатністю до планування та реалізації успішної самореалізації. Емпіричне дослідження вказало на наступне: існує вплив розвитку особистісної рефлексії на рівень успішної самореалізації; учасники з вищими показниками сформованості особистісної рефлексії проявляють творчий підхід у плануванні та здійсненні професійної діяльності, а також у відносинах у сім'ї; ті, у кого середня вираженість змістовних аспектів особистісної рефлексії, здійснюють самореалізацію на рівні пізнавально-пошукової активності; учасникам із низьким рівнем розвитку особистісної рефлексії властива нестабільність або хаотичність професійної діяльності, або її виконання на низькому, репродуктивному рівні. Процес підвищення рівня особистісної та професійної рефлексії виступає необхідною складовою самореалізації. Цей процес піддається впливу загальних об'єктивних та суб'єктивних умов і факторів, які визначають професійний та особистісний розвиток. Об'єктивні умови, що впливають на професійне й особистісне

становлення чоловіків і жінок, визначаються реальною системою професійної підготовки фахівців у закладі вищої освіти. До таких умов можна віднести: орієнтацію навчання на певну професію; змістове наповнення навчального процесу у закладі вищої освіти; єдність теоретичних і практичних аспектів підготовки. Суб'єктивні умови, які впливають на формування професійної та особистісної рефлексії у чоловіків і жінок зрілого віку, включають особисті передумови для оволодіння методами та прийомами рефлексії. Серед таких факторів можна виокремити такі: орієнтація особистості на професійний розвиток; рівень інтелектуальних здібностей; власна активність у сфері професійного та особистісного зростання; ціннісне ставлення до аспектів сімейного життя [2]. На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження можна зазначити, що здатність до рефлексії формується на етапі професійної підготовки і подальший її розвиток спостерігається протягом періоду зрілості особистості. Відповідно, необхідно є розробка програми психологічної допомоги чоловікам і жінкам зрілого віку, яка спрямована на підвищення рівня рефлексії на різних етапах особистісного та професійного самовизначення.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Самореалізація осіб зрілого віку є складним психологічним явищем, що включає в себе цілеспрямований процес і результат позитивних трансформацій у ціннісно-смысловій сфері особистості. Цей процес залежить від позитивного розвитку ставлення до себе, родини, оточуючих, професійної діяльності та сприйняття світу в цілому. Самореалізація включає в себе структурні компоненти: ціннісно-смысловий і просторово-часовий. Критеріями ціннісно-смыслового компонента є насиченість цінностями діяльності, усвідомленість життя та спрямованість особистості. Суб'єктна активність і результативність діяльності є критеріями просторово-часового компоненту самореалізації. Основні визначальні чинники успішної самореалізації особистості охоплюють індивідуально-психологічні аспекти, такі як особистісна рефлексія, автентичність, відповідальність, потреба в самоактуалізації, позитивна самооцінка, самовизначення, життєві плани, особистісні смисли, прогностичні здібності, впевненість у собі, самоприйняття. Також важливі соціально-психологічні аспекти, такі як соціальний оптимізм, безкорисливе прийняття іншої людини, об'єктивність в усвідомленні минулого соціального досвіду. Ці фактори

взаємодіють, формуючи комплексний фундамент для успішної самореалізації.

Особистісна рефлексія представляє собою комплексний процес, який, використовуючи аналітичні, пізнавальні та контролюючі функції індивідуальної самосвідомості, сприяє досягненню успішної самореалізації в професійній сфері та сімейному житті.

Ключовими складовими особистісної рефлексії, які визначають успішну самореалізацію, є когнітивний аспект (з вираженою суб'єктною активністю, утворенням образу «Я», гармонійним поєднанням реального й ідеального в житті), оцінний аспект (позитивне сприйняття себе, задоволеність якістю власного життя) і конотативний аспект (розвинутість прийомів рефлексії та навичок планування дій). Рефлексія в цих компонентах становить детермінант самоствердження особистості.

Ефективна самореалізація осіб у зрілому віці визначається їх професійною діяльністю, яка виступає не лише як засіб розвитку, але й як основний інструмент вираження та втілення власного «Я» у різноманітних сферах життєдіяльності.

Високий рівень особистісної рефлексії дозволяє здійснювати професійну діяльність і вибудовувати сімейні відносини на високому творчому рівні.

Вивчення наукових робіт на цю тему вказує на відсутність психологічного досвіду роботи з успішністю осіб різного віку. Це визначає необхідність розвитку у студентів психологічних навичок для організації психологічної підтримки осіб, що може бути ключовим аспектом у майбутніх дослідженнях.

Література

1. Вірна Ж. П. Адаптаційні ресурси професійної часової компетентності. *Вісник Харків. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди*. Психологія. Вип. 25. X. : ХНПУ, 2008. С. 28-34.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : Монографія. К. : НПУ імені Драгоманова, 2003. 340 с
3. Мирошник О. Г. Концепції педагогічної рефлексії у психологічних дослідженнях. *Психологія і особистість*. 2016. №2 (10). Частина 1. С. 189-199.
4. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 3. С. 52-56.
5. Гапон Н. Соціальна психологія : навч. посібник. Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2008. 189 с.

6. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
7. Гошовська Д. Концептуально-теоретична модель становлення особистісної самоакцептації в підлітковому віці. Психогенеза особистості : вікові та педагогічні модифікації : монографія. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2014. С. 71-91.
8. Засєкіна Л., Засєкін С. Психолінгвістична діагностика. Луцьк : Вежа, 2018. 188 с.
9. Gould J Classic Philosophicall Questions. Columbus : Bell and Howell Company, 1978. 671 p.
10. Зімовін О. І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості на різних етапів життєвого шляху. Автореф., Київ, 2017. 20 с.

References

1. Virna Zh. P. Adaptatsiini resursy profesiinoi chasovoi kompetentnosti. Visnyk Kharkiv. nats. ped. un-tu im. H. S. Skovorody. Psykholohiia. Vyp. 25. Kh. : KhNPU, 2008. S. 28-34.
2. Bulakh I. S. Psykholohiia osobystisnoho zrostantia pidlitka : Monohrafiia. K. : NPU imeni Drahomanova, 2003. 340 s
3. Myroshnyk O. H. Kontseptsii pedahohichnoi refleksii u psykholohichnykh doslidzhenniakh. Psykholohiia i osobystist. 2016. №2 (10). Chastyna 1. S. 189-199.
4. Bekh I. D. Katehoriia «stavlennia» v konteksti rozvytku obrazu «Ja» osobystosti. Pedahohika i psykholohiia. 1997. № 3. S. 52-56.
5. Hapon N. Sotsialna psykholohiia : navch. posibnyk. L. : Vyd. tsentr LNU im. I. Franka, 2008. 189 s.
6. Vestbruk D., Kennerli H., Kirk Dzh. Vstup u kohnityvno-povedinkovu terapiiu. Lviv : Svichado, 2014. 420 s.
7. Hoshovska D. Kontseptualno-teoretychna model stanovlennia osobystisnoi samoaktseptatsii v pidlitkovomu vitsi. Psykhoheneza osobystosti : vikovi ta pedahohichni modyfikatsii : monohrafiia. Lutsk : SNU imeni Lesi Ukrainky, 2014. S. 71-91.
8. Zasiiekina L., Zasiiekin S. Psykholinhvistychna diahnostryka. Lutsk : Vezha, 2018. 188 s.
9. Gould J Classic Philosophicall Questions. Columbus : Bell and Howell Company, 1978. 671 p.
10. Zimovin O. I. Refleksiiia ta kreatyvnist yak chynnyky samorozvytku osobystosti na riznykh etapiv zhyytievoho shliakhu. Avtoref., Kyiv, 2017. 20 s.