

УДК 159.923.2

**Олексій Іванович ЗІМОВІН,**

аспірант кафедри загальної психології  
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

**Євген Валентинович ЗАЙКА,**

кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології  
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

## СТИМУЛЯЦІЯ ТА ВРІВНОВАЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ

*Розглянуто актуальну проблему стимулювання та врівноваження рефлексивних проявів особистості. Сформульовано принципи стимулювання (спілкування з іншими і упредметнення) та принципи врівноваження (стимулювання креативності і занурення у дію). Запропоновано конкретні засоби, що відповідають загальним принципам. Для шкільних психологів, психологів-консультантів та психотерапевтів.*

**Ключові слова:** рефлексія, рефлексивність особистості, гіперрефлексія, стимулювання рефлексії, врівноваження рефлексії.

Розвиток сучасного суспільства має кризовий, суперечливий характер: соціальні, політичні, економічні, ідеологічні протиріччя роблять нестабільним сам спосіб існування суб'єкта у ньому. Фіксація наявних суперечностей, їх осмислення та переосмислення відносяться до сфери рефлексивних проявів особистості, механізмів, які дозволяють пережити, здолати кризовий досвід, що робить проблему стимуляції рефлексії особливо актуальною. У той самий час, ще В. Франкл писав про гіперрефлексію як надмірну зосередженість особистості на власних переживаннях [4, с. 56], яка заважає здійсненню дії та сприяє невротизації. В сучасних умовах людина має володіти вибором, чи рефлексувати суперечності життя, чи полишити їх, тоді її рефлексивна поведінка не буде мати компульсивного характеру. Отже, мета цієї роботи – запропонувати принципи стимулювання рефлексивних проявів особистості та їх врівноваження, які можуть бути використані як у професійній психологічній діяльності, так і самими суб'єктами рефлексування.

Наші дослідження [2; 3] емпірично довели, що рефлексія є найважливішим чинником саморозвитку особистості у суспільних відносинах, забезпечуючи їх етичним виміром, а отже знижену рефлексію слід стимулювати. У той самий час, надмірна, підвищена рефлексія, гіперрефлексія, призводить до зниження рівня організованості системи саморозвитку та, зокрема, блокує креативні процеси, не дозволяючи особистості пробувати нові способи та форми поведінки.

Переходимо до принципів стимулювання рефлексії.

1) Рефлексування у спілкуванні з іншими. Цей принцип передбачає, що людина ділиться отриманим досвідом з іншими, враховує їх точки зору на те, що відбувається. Так, конкретною технологією, яка базується на окресленому принципі, є рефлексивний контроль, розроблений нами для застосування в умовах вищого навчального закладу. Рефлексивний контроль здійснюється у формі обміну думками між студентом і викладачем в рівноправному діалозі. Студент розповідає викладачеві про шляхи пошуку і конкретизації проблем, шляхи пошуку і випробування способів їх вирішення (чому саме ця ідея прийшла в голову, чому від неї відмовився, яка саме інформація вплинула на це рішення і т.п.). Викладач уточнює окремі нюанси шляху студента, намагаючись чітко визначити його «слабкі ланки» і в разі їх виявлення задає способи корекції. Виділяє викладач і «сильні ланки», намагаючись чітко їх акцентувати, показати їх переваги та доцільність використовувати в подальшому [1].

Принцип спілкування з іншими використовується й у так званих технологіях групової або командної рефлексії, коли рефлексивний процес розподіляється між різними суб'єктами. Кожен може висловити свою позицію з формулювання проблеми, ресурсів, які необхідні для її вирішення, постановки мети, до якої слід рухатися, складнощів, що можуть виникнути і т. д.

Зрозуміло, що принцип спілкування з іншими для стимулювання рефлексії має й свою повсякденну, наївну форму, коли одна людина розповідає іншій про свої переживання та думки, про те, як пройшов її день, просить поради, як вчинити у складній ситуації. Важливо, щоб усвідомивши труднощі у власному житті, людина мала змогу почути думку іншого, саме це й буде стимулювати її рефлексування.

2) Другий важливий принцип – упредметнення рефлексивних проявів. Процеси рефлексії пов'язані з найбільш суб'єктивними сферами психічного, вони нерідко спотворюються несвідомими мотивами, задіяними емоціями і т. д. Саме тому для удосконалення рефлексії слід використовувати техніки упредметнення. Їх суть полягає в тому, що внутрішній по-своєму характеру рефлексивний процес необхідно розгорнути у зовнішньому плані. Для цього можуть бути використані самооцінні шкали, побудовані за зразком теста Дембо-Рубінштейн, але людина сама задає ті критерії, які вона оцінює. Рефлексія може спиратися на списки-переліки: складнощів, почуттів, думок. У зарубіжній психології розроблено цілу низку схем рефлексування [6], які також дозволяють керувати цим процесом: модель Т. Бортонна (Що відбувається? Що це означає? Що далі?), модель Лоуренса-Вілкса (запам'ятовування-фіксація, досвід-переживання, фокусування, навчання, оцінювання, розгляд можливостей, спроба) і т. п. Також упредметнення може бути досягнуте через написання щоденників. Зокрема, Дж. Хатчер та Р. Брінгл [5] пропонують цілу низку рефлексивних щоденників, журналів, які різняться за принципами структурування та зосередженості на видах інформації: щоденники досвіду, подій, емоцій, спілкування і т. д.

Від принципів стимулювання рефлексії перейдемо до принципів її врівноваження, балансування.

1) Стимулювання креативності. Наші дослідження [2; 3] дозволили висувати, що у керуванні процесами саморозвитку особистості рефлексія та креативність поводять себе як антагоністи, отже при надвисокій рефлексії, підвищенні креативності, буде вести до врівноваження обох та загальної організації саморозвитку.

Конкретними прийомами, що стимулюють креативність можна вважати «відключення» оціночних та контролюючих компонентів мислення (саме цей принцип реалізовано у технології мозкового штурму), арт-методи (малюнки почуттів, думок, складнощів, написання оповідань про себе, у тому числі у третій особі, віршування, спів і т. д.). Також у якості прийому, що стимулює креативність та врівноважує рефлексію можна розглядати фантазування. Зокрема, особистість може уявити, що вона вже здолала труднощі, або ще не зіткнулася з ними, як це їй вдалося/вдавалося, які почуття та думки вона мала і т. д.

2) Занурення у дію. Наступний принцип, що забезпечує врівноваження рефлексії, можна підсумувати у простій фразі – замість того, щоб надмірно тривожитися про власні думки та переживання, просто зосередьтеся на тому, що робите. Конкретними прийомами втілення цього принципу може бути виконання простої фізичної, а не розумової діяльності, фізичних вправ і т. п. Перемикає людину на практичну дію можна розглядати як ефективний принцип врівноваження рефлексії ще й тому, що воно підвищує активність рептильного мозку (за моделлю П. Макліна), який як відомо відповідає за енергетичне забезпечення загальної системи мозку, а отже забезпечує загальну ефективність системи психічного.

Таким чином, ми можемо намітити два загальні принципи стимулювання рефлексії (спілкування з іншими та упредметнення) та два принципи врівноваження рефлексії (стимулювання креативності та занурення у дію).

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Заика Е. В. Рефлексивный контроль над самостоятельной работой студентов: сущность и методы построения. *Вестник Харьковского национального педагогического университета имени Г. С. Сковороды. Психология*. 2013. Вип. 46, ч. 1. С. 74–84.

2. Зимовин А. И., Заика Е. В. Рефлексивные технологии в обучении и саморазвитии студентов. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2016. Вип. 45 (49): Матеріали 2-ї міжнар. наук.-практ. конф.: «Ідеї академіка Івана Язюна у працях його учнів і соратників», 25–26 трав. 2016 р. Ч. 1. С. 290–302.

3. Зимовин О. І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 32. С. 142–160.

4. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

5. Hatcher J. A., Bringle R. G. Reflection Activities for the College Classroom. *Evaluation/Reflection*. 1996. 62. URL: <http://digitalcommons.unomaha.edu/slceeval/62> (дата звернення 01.03.2017).
6. Reed J., Koliba C. Facilitating Reflection: A Manual for Leaders and Educators. 1995. URL: [https://www.uvm.edu/~dewey/reflection\\_manual/](https://www.uvm.edu/~dewey/reflection_manual/) (дата звернення 01.03.2017).

*Одержано 01.03.2017*

*Рассмотрена актуальная проблема стимулирования и уравнивания рефлексивных проявлений личности. Сформулированы принципы стимулирования (общение с другими и опредмечивание) и принципы уравнивания (стимулирование креативности и погружение в действие). Предложены конкретные способы отвечающие общим принципам. Для школьных психологов, психологов-консультантов и психотерапевтов.*

**Ключевые слова:** *рефлексия, рефлексивность личности, гиперрефлексия, стимулирование рефлексии, уравнивание рефлексии.*

---

УДК 159.98

**Юлія Валентинівна КОБИКОВА,**

старший викладач кафедри соціології та психології факультету № 6  
Харківського національного університету внутрішніх справ;  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1268-8397>

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПІДЛІТКОМ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ**

*Йдеться про необхідність формування у підлітків життєстійкості як ресурсу подолання складних життєвих обставин і протистояння сприйняття труднощів як приводів суїцидальної поведінки.*

**Ключові слова:** *життєстійкість, підлітки, суїцидальну поведінку.*

Деструктивна гра, що з'явилася в соціальних мережах змушує з пильною увагою поглянути на такі процеси підліткового віку, які Л.С.Виготський називав натуральним і соціальним рядом. Натуральний ряд характеризується процесами біологічного дозрівання організму, включаючи статеве дозрівання, соціальний ряд – процеси навчання, виховання, соціалізації в широкому сенсі слова. Процеси ці взаємопов'язані, але не паралельні і вкрай суперечливі: фізичне дозрівання підлітка набагато випереджає соціальне. Терміни навчання в школі помітно подовжилися, пізніше починається і трудова діяльність [1]. Іншими словами, підліток відчуває себе дорослим фізично, і відчуває дискомфорт від власної соціальної несамостійності і залежності від батьків. А основна психологічна потреба підліткового віку – бути значущим, що підтверджується визнанням однолітками і прийняттям батьками. На жаль, школа з усіма викликами сьогодення впоратися не в силах, і не всі батьки мають достатнє розуміння особливостей, в тому числі психологічних, підліткового віку. Та й кризова ситуація не додає натхнення на складне спілкування з власними дітьми. Як говорилося у відомому мультфільмі, «сил вистачає тільки на те, щоб телевизор дивитися».

Сьогодні основна потреба підліткового віку задовольняється, в основному, в соціальних мережах – саме там підліток знаходить спілкування, часто досить анонімне, часто в іграх, що підкріплює його значимість у власних очах. Можна говорити і про те, що положення в суспільстві однолітків підліток може набувати за допомогою комп'ютерної гри. Підліток може бути залучений в певну групу для того, щоб справити враження на інших. Неотримання підлітком підтвердження власної значущості, від кого б це не виходило, призводить його до дуже травматичних негативних переживань. На жаль, підлітковий егоцентризм, не знаходячи продуктивного виходу в реальному житті, може привести і до деструктивних ігор, фіналом яких, на думку їх організаторів, повинен стати акт суїциду підлітка.