

Подкоритова Л. О.

Валівоць Н. В.

Хмельницький національний університет

ДОЦІЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕФЛЕКСІЇ ТА САМОСТАВЛЕННЯ У МОЛОДІ

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена значними трансформаціями, яких зазнає сучасне суспільство. У період глобальної невизначеності, соціальної нестабільності та суцільної цифровізації молода людина змушена постійно переосмислювати свій життєвий досвід, шукати нові сенси й адаптуватися до різних викликів. Здатність до рефлексії в таких умовах стає центральним внутрішнім механізмом саморегуляції, а сформоване самоствавлення постає тим фундаментом, що безпосередньо визначає рівень резильєнтності особистості.

Дослідження зв'язку між рефлексією та самоствавленням саме в період молодості (орієнтовно 18–25 років) є надзвичайно важливим завданням сучасної психології, оскільки цей вік є критичним етапом формування ідентичності. Саме в цей віковий період людина закладає фундамент свого дорослого життя, переходячи від зовнішнього оцінювання з боку батьків чи вчителів до глибокого внутрішнього самоаналізу. Рефлексія у цьому контексті виступає інструментом такого переходу, дозволяючи аналізувати власні вчинки, цінності та прагнення, тоді як самоствавлення стає прямим результатом цього складного процесу.

Попри значну кількість розвідок за темою як рефлексії, так і самоствавлення, у сучасному науковому просторі залишається низка суперечливих питань:

1) «парадокс рефлексії»: частина вчених розглядає її як виключно позитивний ресурс розвитку, але інші дослідники доводять, що надмірна або неконструктивна рефлексія (румінація) веде до депресивних станів та деструктивного самоствавлення; на нашу думку це нормальне явище, яке в побуті називається «що занадто, то нездорово»: якщо людина зловживає рефлексією, остання дійсно може нашкодити, тобто рефлексія, як будь-яке інше психічне явище, має бути свідомо керованою людиною;

2) причинно-наслідкові зв'язки між рефлексією та самоствавленням: наразі не з'ясовано остаточно, чи позитивне самоствавлення є передумовою для глибокої рефлексії, чи навпаки – розвинена рефлексія веде до адекватного сприйняття себе. На нашу думку, ці явища є взаємообумовленими. Крім того, малодослідженим залишається вплив контексту, зокрема того, як специфічні умови, як-от воєнний стан в Україні або тиск соціальних мереж у США та Європі, змінюють характер взаємодії між внутрішнім аналізом та «Я-образом».

Теоретичною основою дослідження є вітчизняні та зарубіжні наукові праці. Так, українські науковці значну увагу приділяють студентству та професійній ідентичності. Зокрема, С. Максименко досліджував рефлексію як механізм саморозвитку в межах генетичної психології; І. Бех акцентував увагу на самоусвідомленні як основі духовно-морального виховання; Т. Титаренко вивчає ці процеси крізь призму життєвого конструювання у складних обставинах, а О. Лактіонов розглядав рефлексію як ключовий компонент структури індивідуального досвіду; Л. Подкоритова разом із колегами досліджувала рефлексію у майбутніх і чинних спеціалістів різного профілю, а також у підлітків і дорослих.

Європейські науковці, зокрема А. Валлон, Г. Е. Ріхтер та Д. Бод, зосереджувалися на дзеркальній природі самопізнання та моделях рефлексивного навчання. Американські науковці, як-от Д. Шон, Е. Еріксон, Ч. Карвер, М. Шейєра та ін., зробила акцент на его-ідентичності та теорії саморегуляції, де самофокусування

відіграє роль порівняння «Я-реального» з «Я-ідеальним». Водночас С. Нолен-Гоксема детально описала деструктивну сторону цього процесу – феномен румінації.

Важливо розуміти, що характер зв'язку між рефлексивними процесами та самоствавленням не є лінійним. Дослідники виділяють три основні типи взаємозв'язку між рефлексією та самоствавленням:

1) системна рефлексія, яка є конструктивним чинником, що зміцнює самоприйняття та автономію, сприяючи формуванню гармонійної особистості;

2) румінація, або «самокопання», що провокує самозвинувачення, зниження самооцінки та замкненість;

3) квазірефлексія, яка через відхід від реальності створює ілюзорне самоствавлення та спричиняє труднощі в адаптації.

Так, у статті З. Антонової та М. Гурніцької (2023) рефлексія розглядається як детермінанта, що зумовлює цілісність особистості. Роботи Л. Снігур та Л. Чепи доводять важливість цих процесів для саморегуляції та професійного саморозвитку молоді. Міжнародні дослідження, як-от студії Pfeifer та Masten (NIH) з використанням МРТ або айтрекінгові дослідження Choi (2019), розкривають нейронні кореляти самоусвідомлення. Європейські фахівці (Focus Learning, MDPI) наголошують на практичному значенні рефлексивних щоденників для впевненості молоді.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що вивчення зв'язку рефлексії та самоствавлення має не лише теоретичне, а й практичне значення. Це дозволяє розробити методики, які навчають молодь рефлексувати продуктивно, зміцнюючи самоповагу та знижуючи ризики емоційного вигорання і соціальної дезадаптації в умовах стресу.