

ЗНАЧЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НЕПОВНОЛІТНІХ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Щербина-Прилука В. М.

*науковий співробітник лабораторії психології
соціально дезадаптованих неповнолітніх*

**Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
м. Київ, Україна**

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається поширення кризових явищ у багатьох сферах життя, що впливає на психічне здоров'я особистості, що у свою чергу, викликає зниження адаптаційних ресурсів неповнолітніх та породжує збільшення числа осіб, які потребують надання психологічної допомоги. Для оптимізації надання допомоги потрібно більш поглиблене вивчення особливостей особистісних характеристик підлітків, таких як рефлексія і рефлексивність, які сприяє підвищенню рівня соціальної адаптації підлітків, що в свою чергу знижує ризик порушення психічного здоров'я [1].

Серед умов збереження психічного здоров'я та ефективної адаптації у кризовому суспільстві є здатність особистості передбачати наслідки власної поведінки і подальші вчинки своїх однолітків, виходячи з розуміння почуттів, думок, намірів інших.

Особливого значення саме тут набуває рефлексія як загальний принцип організації та розвитку психіки людини, її самосвідомості, спосіб пізнання людиною свого внутрішнього світу і, врешті-решт, побудови стратегії власного життя. У той час саме відсутність або уникнення рефлексивності знімає з підлітка суб'єкту відповідальність за все, що з ним відбувається.

До розуміння рефлексії існують різні підходи, що мають різне підґрунтя. Це говорить про багатоаспектність проблеми. З одного боку, рефлексія аналізується як системоутворюючий фактор організації мислення, діяльності, комунікації та інтеракції. З іншого, розглядається як саморегуляційний механізм становлення особистості суб'єктом власної життєдіяльності.

Своєрідність проблеми рефлексії обумовлена неповторністю самої властивості рефлексивності, завдяки якій людина розуміє, що має таку унікальну якість, якої не має жодна жива істота, як

усвідомлення. Разом з тим, багато в чому завдяки цій власності виникає і сама психологія як така, що і має відбиток на специфіці проблеми дослідження рефлексії та сучасному її стані. Істотні труднощі теоретичного плану обумовлені також надзвичайної широтою і варіативністю підходів до дослідження рефлексії. До теперішнього часу відсутня не тільки цілісна психологічна концепція рефлексії, а й єдиний підхід до її розробки, що є підґрунтям для еkleктичності уявлень. Важливим є те, що рефлексія характеризується вираженою невизначеністю свого понятійного статусу і місця в системі психологічних понять. Рефлексія розглядається з позицій різних базових психологічних категорій (психічних процесів, здібностей, властивостей тощо), однак недостатньо чітко осмислена щодо своєї якісної визначеності і специфіки, що свідчить про невизначеність уявлень про сам предмет, недостатню його диференційованість.

Рефлексія одночасно і унікальна властивість, притаманна лише людині, і стан усвідомлення будь-чого, і процес репрезентації психіки свого власного змісту. Саме таке розуміння, дозволяє диференціювати основні прояви рефлексії і тим самим конкретизувати предмет психології рефлексії, забезпечує і збереження єдності, в якому в психіці представлені процеси, властивості і стани [2].

У нашій роботі ми дотримуємося розуміння рефлексії з позиції регулятивного підходу, що розглядає її як рух людини до підстав власної активності, як глобальний інтегративний психологічний механізм організації і вибудовування психіки людини з метою більш ефективної регуляції взаємодії людини зі світом. Актуалізація механізму рефлексії можлива тільки при відповідному рівні розвитку здатності до рефлексії у індивіда – рефлексивності. Рефлексивність – це базова властивість особистості, завдяки якій відбувається усвідомлення і регуляція суб'єктом своєї діяльності (Г. П. Щедровицький, С. В. Михайлова). Вже у молодшому шкільному віці виникає необхідність, і одночасно складаються можливості для рефлексивного звернення на себе. Відповідно, у підлітків є всі передумови для усвідомленої і довільної регуляції своєї активності.

Рефлексія ідентифікується з процесами осмислення і переосмислення. Переосмислення людиною інтелектуальних змістів (образів предметної ситуації) та особистісних змістів (образів особистості, з якими людина ототожнює себе) є механізмом їх

зміни і продовження психічних новоутворень людини. Серед різноманітних напрямів у дослідженні рефлексії перспективним є вивчення її особистісного аспекту, який став предметом зацікавленого пошуку з боку дослідників гуманістичного, когнітивного, суб'єктного підходів. Особистісна рефлексія є механізмом самосвідомості, на основі якого відбувається осмислення і переосмислення особистісних змістів (образів особистості, з якими вона ототожнює своє Я), що ведуть до їх поступальних змін та породжують психічні новоутворення особистості. Водночас вона тісно пов'язана з самопізнанням і саморозумінням особистості. Поняття особистісної рефлексії визначається як процес усвідомлення власних дій у предметній області реалізації суб'єкт-суб'єктних відносин, процес відображення людиною власних вчинків, стосунків, впливів тощо. Сутність особистісної рефлексії, яка за допомогою своїх основних видів (ситуативного, ретроспективного, перспективного) призводить до утворення людиною нового образу Я, створення нових можливостей для саморозвитку особистості як певної цілісності. Останні, в свою чергу, виникають в процесі подолання підлітками проблемно-конфліктної ситуації і виступають як критерії організації власної діяльності.

Таким чином, рефлексія виконуючи регулятивні функції, дозволяє особистості створювати цілісне уявлення про своє Я, пізнавати та оцінювати свої якості та власні способи діяльності, критично ставитися до себе і до своєї діяльності, адекватно змінювати уявлення про себе, свої дії, що сприяє підвищенню рівня соціальної адаптації підлітків та знижує ризик порушення психічного здоров'я.

Література:

1. *Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін: монографія / Н. Ю. Максимова та ін.; за ред. Н.Ю. Максимової. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 272 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712821> (дата звернення: 10.09.2020).*

2. *Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. Москва: Институт психологии РАН, 2005. 352 с.*

3. *Grant A.M. Rethinking psychological mindedness: Metacognition, selfreflection, and insight. Behaviour Change. 2001. 18 (1). P. 8–17.*