

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Рефлексування життєвого шляху: фазово-стратегіальне влаштування*

Зімовін Олексій Іванович

кандидат психологічних наук, доцент кафедри прикладної психології

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

майдан Свободи, 6, Харків, Україна, 61022

<https://orcid.org/0000-0003-1571-6020>e-mail: zimovin@ukr.net

У статті представлено фазово-стратегіальну модель рефлексування життєвого шляху, в якій наявні три структурно-функціональні компоненти: експозиція – актуалізація смислів та значень; проблематизація – поява конфліктного, суперечливого смислу, значення; рішення-вибір – переосмислення ситуації, поява нового смислу, значення. Визначено, що виявлені фази-стратегії мають особливості прояву на різних етапах життєвого шляху: на етапі старту суб'єктам більш притаманна експозиція, етапі кульмінації – проблематизація, етапі фінішу – рішення-вибір. Встановлено взаємодію між фазами-стратегіями рефлексування та іншими характеристиками життєвого шляху. Позитивне сприйняття свого життєвого шляху та себе в ньому є високим у фазі експозиції, суттєво знижується у фазі проблематизації та знову підвищується у фазі рішення-вибору.

Ключові слова: *рефлексія, рефлексування, життєвий шлях, нарратив, історія особистості.*

Постановка проблеми. Життя в плінному, постмодерному контексті характеризується значною нестабільністю вже тому, що різні культурні форми (світогляди, цінності, загалом, дискурси) зустрічаються, полемізують та конфліктують. Створення цілісної, нерозривної історії про себе, нарративу, який би забезпечив зв'язну ідентичність, яка також розвивається, сьогодні складне завдання. Така розірваність, розщепленість наших оповідань про себе, притаманна самому конструюванню людської культури у сторіччі ХХІ, ускладнюється сьогодні хоча й, здається, не рукотворною, але також вельми полісемічною пандемічною ситуацією. В цих умовах запитання про рефлексування, осмислення власного життя у його процесуальності, як певного шляху, курсу, постає як дуже актуальне, актуальне саме з врахуванням соціально-психологічного та можливо психолого-культурного (мається на увазі психологічна культура як система засобів самопізнання та саморозвитку особистості) контекстів. Отже, ми ставимо таку науково-практичну проблему – як відбувається рефлексування життєвого шляху, які фази розгортання цього процесу можна виокремити, які стратегії використовують суб'єкти для реалізації цього процесу?

Відповіді на поставлені запитання мають наукову значущість, адже розроблені моделі рефлексії зосереджені більшою мірою на пізнавальному та операційному (рефлексія у

навчальній та управлінській діяльності, рефлексія як акт), диспозиційному (рефлексія як здібність) аспектах. Водночас, науковим моделям не вистачає досліджень саме процесуального аспекту, рефлексії як рефлексування, співвіднесеного з процесами розгортання життєвих та повсякденних завдань особистості. Але ці відповіді мають і суттєве практичне значення, адже психологічна допомога сьогодні у значній мірі має бути фокусована на створенні власного життєвого оповідання клієнта, його нарративу, історії про своє життя та себе самого у ньому.

Аналіз досліджень. Можливість усвідомлювати, осмислювати хід свого життя, тобто рефлексія, є надзвичайно важливою нашою характеристикою, адже саме вона відокремлює життя природне, яке просто відбувається, від життя культурного, в якому людина постає як автор та творець свого життєвого проекту. Так, І. Бех (2011), розуміючи рефлексію як звернення мислення людини на свій внутрішній світ, відмежовує таке особистісне розуміння рефлексії від інтелектуального. Він вважає, що лише перша, особистісна рефлексія пов'язана з духовним Я особистості та забезпечує її саморозвиток. Дослідник виокремлює такі форми особистісної рефлексії: регулятивну, визначальну, синтезуючу, створювальну. Доведено значущий вплив особистісної рефлексії на саморозвиток особистості у структурі життєвого шляху, зокрема його соціальні, етичні, аффіліативні аспекти (Зімовін, 2016).

* **How to cite:** Zimovin, O. (2021). Reflecting of the Life Path: Phase-Strategic Structure, *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*, 70, 7-14. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-70-01>

А. Карпову (2003) належить важлива думка про те, що рефлексія як інтегральна психічна властивість може поставати у трьох модусах: процесу (рефлексія як акт), стану (рефлексування) та властивості (рефлексивність). І якщо першому та третьому модусам у дослідженнях приділяється певна увага, то саме рефлексування чомусь оминається. Ми багато знаємо про мікро- та макроструктури рефлексії завдяки дослідженням, водночас більшу частину свого повсякденного життя ми проводимо у певних станах, умонастроях, що відбивається феноменологічно у нашій мові: задума, мрійливість, сумування, перебір варіантів, шкодування... Всі ці слова про рефлексивні стани, коли ми певним чином асимілюємо події свого життя, інтегруючи їх у певну історію.

Отже, процесуальних, а тим більше зосереджених на стані, співвіднесених з подіями життя моделей рефлексії у науковій психології не багато. Яскраве виключення модель С. Степанова та І. Семенова (1985), згідно з якою переосмислення як механізм особистісної рефлексії відбувається відповідно до структури, в якій можна виокремити 5 фаз: 1) актуалізація смислових структур «Я» при входженні в проблемно-конфліктну ситуацію; 2) їх вичерпання; 3) дискредитація в контексті виявлених суперечностей; 4) інновація принципів конструктивного подолання суперечностей, переосмислення ситуації та самого себе в ній; 5) реалізація заново набутого цілісного смислу.

Значного розвитку описана вище модель знайшла у розробці алгоритму оцінки та контролю рефлексивних компонентів мислення О. Лактіонова, І. Семенова, С. Степанова (1990). Науковці класифікують висловлення суб'єктів за їх функцією при вирішенні завдання (акцент, звісно, робиться на інтелектуальному завданні). Так, інтелектуальна рефлексія може розкриватися в установчих, фіксаційних, питальних, оцінних, припускаючих та ствердних висловленнях. А особистісна рефлексія – у мотивуванні, самооцінці, самовизначенні та ін. Цікаво, що в цьому підході дослідження здійснювалося саме за допомогою спостереження за вирішенням завдань та фіксацією висловлень суб'єктів, які відображали рефлексивні компоненти їх мислення. Тобто цей підхід адекватний поставленим нами проблемам, але знову ж таки зосереджується саме на когнітивних аспектах існування людини, не розміщуючи поки що завдання у контексті цілісного життєвого шляху суб'єкта.

В зарубіжних дослідженнях процесуальних модусів рефлексії акценти робляться на рефлексивних практиках – спеціальних прийомах організації рефлексії. Так, Л. Фінлі (2008), здійснюючи відповідно із дотепною назвою

власної статті «рефлексію над рефлексивними практиками», розглядає останні як процес навчання з досвіду, коли той, хто навчається залучається до усвідомлення та критичної оцінки. Саме рефлексивні практики, за думкою Л. Фінлі, є основою навчання протягом життя. Загалом, всі моделі рефлексії, які спираються на концепт «рефлексивна практика» (Quinn, 1988/2000), так чи інакше використовують в своїх побудовах три процеси: ретроспекції (обдумування минулого), самооцінки (оцінювання власних почуттів та дій) і переорієнтації (використання результатів самооцінки для впливу на майбутні ситуації). Водночас, акцент знову ж таки робиться на навчанні, до того ж саме слово «практика» відсилає нас до спеціальних, організованих зусиль суб'єкта, замість того, щоб описувати його власну активність в умовах повсякденності.

Цікава позиція щодо рефлексування як фундаментальної здатності з осягнення сенсу життя сформульована Я. Бутерко (2008). Тут рефлексування постає у тетраді проявів: наповнення свідомості новими смислами, вихід у метаплан діяльності, обмірковування перспективи, усвідомлення власної культурної самобутності. Модель має теоретичну значущість, але здається не дуже відкрита повсякденному досвіду людини.

Дуже важливою є робота Т. Титаренко (2015: 137), в якій рефлексування розглядається як спосіб оптимізації практики побудови життєвого шляху: «допомога в усвідомленні ціннісно-смислових, нормативно-регулятивних акцентів в розгортанні саможиттєпису та демаркація кордонів, переходів між звичними, повсякденними практиками і практиками ризикованими, перетворювальними». Загалом, відзначаючи те, що дослідниця також співвідносить побудову життєвого шляху людини з рефлексуванням, маємо все ж таки трохи інакше розставити акценти. Якщо в аналізованій роботі рефлексування – лише один з можливих способів підтримки побудови життєвого шляху, поруч із реконструкцією за допомогою наративу, монтажем з використанням ментативу, переадресацією та фрагментацією, то для нас рефлексування постає як особливий стан, який сам має певні фази розгортання та може співвідноситися зі складним цілісним рухом життєвого шляху людини.

Отже, хоча рефлексії приділяється увага у сучасних наукових дослідженнях, все ще зберігаються акценти на пізнавальних, навчальних її аспектах, а особистісно-орієнтовані дослідження мають або надто науковий, теоретичний характер, або ж не приділяють рефлексуванню саме життєвого шляху належної уваги.

Мета статті. Основною метою нашого дослідження є побудова фазово-стратегіальної моделі рефлексування життєвого шляху особистості. Відповідно, можна також сформулювати перелік конкретних завдань: виокремлення фаз та стратегій рефлексування життєвого шляху; характеристика їх вираженості на різних етапах життєвого шляху; встановлення взаємозв'язків між цими фазами-стратегіями та іншими інтегральними психологічними характеристиками життєвого шляху людини.

Дизайн дослідження. Для того, щоб забезпечити експлікацію та фіксацію рефлексування життєвого шляху ми просили учасників дослідження написати розповідь про себе та своє життя. У відповідь на всі запитання стосовно форми та змісту цієї розповіді дослідник просив виконувати завдання так, як його зрозумів досліджуваний. Така стратегія ґрунтувалася на безоцінній позиції дослідника в спілкуванні з учасниками, а також створювала умови невизначеності, що сприяли додатковій проекції внутрішнього світу особистості в розповіді, прояву тих інтерпретативних репертуарів, які використовує суб'єкт для осмислення власного життєвого шляху. Так, серед учасників дослідження були такі, які зосереджувалися на слові «розповідь», представленому в інструкції, та, розповідаючи про себе, створювали художнє оповідання. Інші, навпаки розуміли завдання формально та писали «суху» автобіографію за тими правилами, яких вимагає офіційно-діловий стиль.

Для обробки отриманого корпусу текстів застосовувався контент-аналіз. Було розроблено кодувальну інструкцію, яка містила як формальні ознаки категорій, так і їх емпіричні індикатори, за допомогою якої здійснювалася квантифікація всієї сукупності розповідей. Одиницею вимірювання було обрано кількість знаменних слів, з використанням яких артикулюється індикатор категорії.

Загалом у дослідженні взяли участь 296 осіб. Студенти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна віком 17–21 рік ($\bar{X} = 18,7$; $s = 1,4$), тобто такі, що перебувають у юнацькому віці, який нормативно відповідає етапові старту життєвого шляху (за Б. Ананьєвим), у кількості 220 осіб; зрілі особи віком 35–45 років ($\bar{X} = 42$; $s = 6,8$), що нормативно відповідає етапу кульмінації життєвого шляху, у кількості 46 осіб; особи літнього віку 60–78 років ($\bar{X} = 65,9$; $s = 8,7$) – етап фінішу життєвого шляху – у кількості 30 осіб.

Для дослідження окремих аспектів життєвого шляху також було використано психодіагностичні методики: для дослідження самодетермінації – тест самодетермінації К. Шелдона в модифікації

Є. Осіна; для визначення конструктивності життєвого шляху особистості – методика «Особистісна біографія» О. Моткова; для характеристики самоактуалізації у структурі життєвого шляху – самоактуалізаційний тест Ю. Альошиної, Л. Гозмана та ін.; для оцінювання рівня психологічного благополуччя як важливої характеристики життєвого шляху – шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової та Т. Фесенко.

Статистична обробка здійснювалася за допомогою критерію Краскела-Волліса у пакеті JASP.

Результати дослідження та їх обговорення. Почнемо з того, що наведемо нижче декілька типових розповідей про життєвий шлях.

Екстракт № 1 – 3 розповіді про життєвий шлях, юнак, 21 рік

Я живу доволі звичайним життям. Ходжу до університету, на курси, які допоможуть моїй майбутній професії. Можливо, зараз я не дуже серйозно ставлюсь до навчання, міг би досягнути більшого, ніж я маю зараз. Це переслідує мене. Але в мене є визначені цілі та я бачу шляхи їх досягнення. Я розвиваюсь, відкриваю щось нове кожного дня, читаю.

Екстракт №2 – 3 розповіді про життєвий шлях, жінка, 35 років

Наше життя пролітає як одна мить. Зовсім недавно я була маленькою дівчинкою, а сьогодні я вже доросла тітонька, заміжня, вже сама виховую синочка. Обертаючись на своє життя, багато про що шкодує, що іноді була байдужою, мало уваги приділяла рідним та близьким, робила боляче. Намагаюсь бути іншою, але постають нові «але»... Та як би все не було погано, ми разом: чоловік, син, я, мама. У мене є робота... Життя продовжується, а отже ... будемо радіти кожному новому дню.

Екстракт № 3 – 3 розповіді про життєвий шлях, чоловік, 61 рік

Останнє 10-річчя для мене було відкриттям мого внутрішнього світу та моїх здібностей. Захистив докторську дисертацію. Перенервував та закрив з інсультом до лікарні. Лікар порекомендував гру на музичних інструментах або вишивання. Я тільки посміхався: «Чоловік вишиває хрестиком!». Світила інвалідність. Подавивши внутрішні суперечності, я почав вишивати під чуйним керівництвом дружини. Зараз я знову в строю. А вишивання стало моїм другим хобі, після рибалки звісно. І я розумію, що найголовніше в житті – надійний тил! Якби не дружина, я б вишивати так і не почав.

Усі ці три розповіді, хоча і належать представникам різної статі та різних вікових груп, мають подібну структуру розгортання. Так, у першій частині розповіді суб'єкт представляє самого себе, описує факти, події свого життя, висловлює наявне в нього ставлення до життя: «Наше життя пролітає як одна мить», «Ходжу до університету, на курси», «Захистив дисертацію» і т. д. Він ніби знайомить адресата своєї історії з основними героями, їх діями та тими умовами, що ведуть до актуального стану. Тому загальна стратегія в цій частині розповіді може бути позначена як експозиція.

Є й друга частина всіх наведених розповідей. У цій частині з'являється конфлікт, трудність, суб'єкт ставить або пригадає якусь життєву проблему: «Можливо, зараз я не дуже серйозно ставлюсь до навчання... Це переслідує мене», «Обертаючись на своє життя, багато про що шкодую, що іноді була байдужою, мало уваги приділяла рідним та близьким, робила боляче», «Лікар порекомендував гру на музичних інструментах або вишивання. Я тільки посміхався: «Чоловік вишиває хрестиком!» Світла інвалідність». Таку стратегію ми можемо назвати проблематизацією.

І нарешті третя частина розповідей. Суб'єкт переосмислює проблемну ситуацію, знаходить вихід, приймає рішення та робить вибір, як діяти: «Але в мене є визначені цілі та я бачу шляхи їх досягнення. Я розвиваюсь, відкриваю щось нове кожного дня, читаю», «Та як би все не було погано, ми разом: чоловік, син, я, мама. У мене є робота... Життя продовжується, а отже ... будемо радіти кожному новому дню», «Подавивши внутрішні суперечності, я почав вишивати під чуйним керівництвом дружини. Зараз я знову в строю. А вишивання стало моїм другим хобі, після рибалки звісно. І я розумію, що найголовніше в житті – надійний тил! Якби не дружина, я б вишивати так і не почав». Сутність цієї стратегії полягає в наданні конфліктові нового смислу, значення. «Чоловік не може вишивати», – такий смисл міг вкладати чоловік, якому належить екстракт №3. Але якщо вишивання помістити в іншу смислову рамку, надати йому інших значень – значення хобі, поряд з рибалкою, значення досягнення, адже далі він пише: «Я так захопився вишиванням, що перевершив дружину!», то проблема вирішується ще й з розвитком самої особистості. Тому останню стратегію назвемо – рішення-вибір.

Визначені стратегії рефлексування відповідають фазовій структурі переосмислення як механізму особистісної рефлексії, яку було розроблено С. Степановим та І. Семеновим. Ми розглядали її вище. Можна побачити, що перні два етапи

(актуалізація смислових структур «Я» при входженні в проблемно-конфліктну ситуацію та їх вичерпання) відповідають стратегії експозиції, третій (дискредитація в контексті виявлених суперечностей) – стратегії проблематизації, останні два (інновація принципів конструктивного подолання суперечностей, переосмислення ситуації та самого себе в ній та реалізація заново набутого цілісного смислу) – стратегії «рішення-вибір». На користь розгляду розповіді про власний життєвий шлях як засобу особистісної рефлексії, який відображає та організує її структуру у стані рефлексування, вказує також наявна позитивна кореляція між кількістю знаменних слів у розповіді та показником особистісної рефлексії ($r = 0,196$; $p = 0,002$).

Загалом, слід відзначити, що виявлені аспекти рефлексування життєвого шляху (експозиція, проблематизація та рішення-вибір) постають одночасно і як стратегії рефлексування, тобто способи його здійснення, певні структурні складові, і як періоди його розгортання, процесуальні моменти, фази. Сформульоване положення узгоджується з емпіричними даними, адже розповідь про життєвий шлях можна розглядати і структурно, і процесуально (як певну смислову систему, і як динаміку смислотворення), а також з теоретико-методологічними позиціями сучасної психології, зокрема з принципом єдності структури та функції (Зімовін, 2012).

Отримані фази-стратегії рефлексування життєвого шляху в узагальненому вигляді представлено в табл. 1.

В нашій вибірці повна структура, в якій представлено всі три фази-стратегії, зустрічається найчастіше – у 51,5% розповідей, що вказує на бажаність для суб'єкта завершення рефлексування, доведення його до певної «гарної форми». Водночас, зрозуміло також, що рефлексування може бути перервано у певній фазі, не доведено до завершення. Так, розповіді, в яких суб'єкти обмежилися лише експозицією зустрічаються у 41% випадків. Тут життя людини, на сьогоднішній день, не містить суперечності, яку слід вирішувати, а отже достатньо просто представити наявні сенси, не проблематизуючи та не переосмислюючи їх. Найрідше зустрічаються розповіді, в яких суб'єкти зупинилися на проблематизації – у 7,5% випадків. Скоріше за все це пов'язано з напруженістю емоційних та вольових ресурсів людини на цій фазі рефлексування. Дуже складно довго витримувати суперечність та недосконалість власного життя, невдоволеність собою, дискредитацію попередніх картин дійсності, звичного способу усвідомлення та поведінки. Чи не на фазі проблематизації

застрягає класичний невротик з проблематизації як стратегії та фази психотерапевтичних творів 20 сторіччя? рефлексування і рівнем невротизації суб'єкта має Вважаємо, що зв'язок між фокусуванням на бути перевірений емпірично.

Таблиця 1. Фази-стратегії творення розповіді про себе як рефлексування життєвого шляху

Фаза-стратегія	Сутність фази-стратегії	Приклад
Експозиція	Актуалізація смислів та значень. Розповідь про своє життя до виникнення конфлікту, труднощів. Представлення самого себе, інших людей, перелік подій	«Я була маленькою, а тепер доросла, заміжня, виховую синочка»
Проблематизація	Поява конфліктного, суперечливого смислу, значення. Постановка життєвої проблеми, оголення життєвої суперечності, пов'язане з негативними емоціями	«Багато про що жалію, що іноді була байдужою, мало уваги приділяла рідним та близьким, робила боляче. Намагаюсь бути іншою, але постають нові але...»
Рішення-вибір	Переосмислення ситуації, поява нового смислу, значення, рішення діяти певним чином або відмовитись від дії	«Та як би все не було погано, ми разом: чоловік, син, я, мама. У мене є робота... Життя продовжується, а отже... будемо радіти кожному новому дню»

Отже, ми з'ясували, що в своєму влаштуванні рефлексування життєвого шляху має такі структурно-функціональні компоненти як проблематизація, експозиція та рішення-вибір. Здається, що заради досягнення саме цієї фази «рішення-вибір» й затіває суб'єкт все рефлексування, і, здається, що заради саме неї звертаються люди до психологів-консультантів та

психотерапевтів. Однак, зрозуміло, що психологічна допомога за своїм влаштуванням має підтримувати усвідомленість на всіх фазах.

Як відрізняється використання фаз-стратегій суб'єктами, які знаходяться на різних етапах життєвого шляху? Результати статистичного порівняння представлено у таблиці 2.

Таблиця 2. Відмінності у вираженості фаз-стратегій рефлексування на різних етапах життєвого шляху

	Середнє (кількість знаменних слів)			N	p
	Старт	Кульмінація	Фініш		
Експозиція	69,78	60,89	46,79	2,719	0,257
Проблематизація	16,35	24,89	20,55	6,764	0,034
Рішення-вибір	9,62	21,36	25	24,777	<0,00001

Примітка: N — критерій Краскела-Волліса, p — статистична значущість

Існують статистично значущі розбіжності у вираженості проблематизації між підгрупами осіб, що перебувають на етапі старту, та тими, що перебувають на етапі кульмінації. Друга підгрупа приділяє проблематизації більшу увагу. Подібна тенденція наявна й для стратегії «рішення-вибір», але тут розбіжності існують також між підгрупами осіб на етапі старту й етапі фінішу. Іншими словами, зрілі особи більше схильні до знаходження конфліктних смислів власного життя та продуктивного переосмислення таких суперечностей.

Водночас, хоча показники експозиції не мають статистичних відмінностей на різних етапах життєвого шляху, можна побачити загальну тенденцію до зниження її вираженості у розповідях. На етапі старту суб'єкти використовують більше слів для того, щоб описати своє життя, ніж на етапі кульмінації, а найменшу кількість слів для цього використовують на етапі фінішу.

Отже, на етапі старту ми більше зосереджуємося на тому, щоб з'ясувати, як влаштовано наш життєвий шлях, розвинути та зафіксувати в рефлексивному процесі ключові його моменти. З плином життя, наші оповідання про себе стають все більш суперечливими та складними і вимагають від нас рішень і виборів, тобто переосмислень. Виявлена закономірність узгоджується з розробленими у психології загальними періодизаціями вікового розвитку: Е. Еріксона, В. Моргуна, В. Слобочикова та Є. Ісаєва.

Наступним пунктом нашого розгляду є взаємодія між фазами-стратегіями рефлексування та іншими характеристиками життєвого шляху: самодетермінацією, конструктивністю, самоактуалізацією, психологічним благополуччям. Статистично значущі особливості проявів кожної з зазначених характеристик відповідно до того, на якій фазі зупинилась розповідь, представлено у таблиці 3.

Таблиця 3. Взаємодія між фазами-стратегіями рефлексування та іншими характеристиками життєвого шляху

	Середнє			N	p
	Експозиція	Проблематизація	Рішення-вибір		
Самовираження	40,73	35,44	39,57	11,608	0,003
Загальна конструктивність особистості	3,64	3,38	3,48	6,740	0,034
Компетентність у часі	7,97	5,55	7,24	15,148	<0,00001
Внутрішня підтримка	48,53	39,22	44,79	10,154	0,006
Баланс афекту	88,23	100,00	94,21	9,527	0,009

Примітка: N — критерій Краскела-Волліса, p — статистична значущість

Так, характеристика «самовираження» (тест самодетермінації), тобто, те, наскільки людина переживає своє життя як таке, що відповідає її власним бажанням, потребам та цінностям, є найбільш вираженою у розповідях, які пройшли повний цикл, тобто досягли фази рішення-вибір, а також у тих, які зупинилися на експозиції. Це цілком зрозуміло, адже, і коли людина досягає вирішення життєвої суперечності, і коли ця суперечність ще не поставлена, життя сприймається як таке, що відповідає могому уявленню. Суб'єкти, які зараз знаходяться у фазі проблематизації, демонструють істотне зниження показника самовираження, адже вони фіксовані на суперечності, дивляться їй в обличчя.

Схожу тенденцію мають показники загальної конструктивності особистості (тест О. Моткова), компетентності у часі та внутрішньої підтримки (самоактуалізаційний тест). Особистість, яка увійшла та на певний час залишилась у фазі проблематизації власного життєвого шляху, переживає своє життя як менш конструктивне, а себе як менш компетентну у часі, тобто таку, що не може сприймати актуальне в його повноті, а життя загалом у цілості, менш орієнтовану на внутрішню підтримку, тобто залежну і

несамостійну. Отже, загалом, входження у фазу усвідомлення життєвих суперечностей пов'язане зі зниженням позитивності образів себе та свого життя. Це очікуваний та логічний результат, який також працює на користь розробленої моделі влаштування рефлексування життєвого шляху, певним чином верифікує її.

Інший вигляд мають особливості прояву показника «баланс афекту» (шкала психологічного благополуччя). Вираженість цього показника навпаки зростає у розповідях, які зафіксувалися на проблематизації. Цей результат також не викликає подиву, адже високі показники за цією шкалою відображаються у низькій самооцінці, переживанні незадоволення, безсилля, нездатності долати життєві складнощі та підтримувати якісні стосунки з іншими людьми.

Загалом, ми можемо сказати, що відповідно до влаштування рефлексування зміна вираженості інших характеристик життєвого шляху буде мати форму U-кривої: звичайної – у випадку позитивного сприйняття свого життєвого шляху та себе в ньому, інвертованої – у випадку негативного. Наочно ці закономірності представлено на рисунку 1, для прикладу взято змінні, за якими виявлено найбільш значущі відмінності.

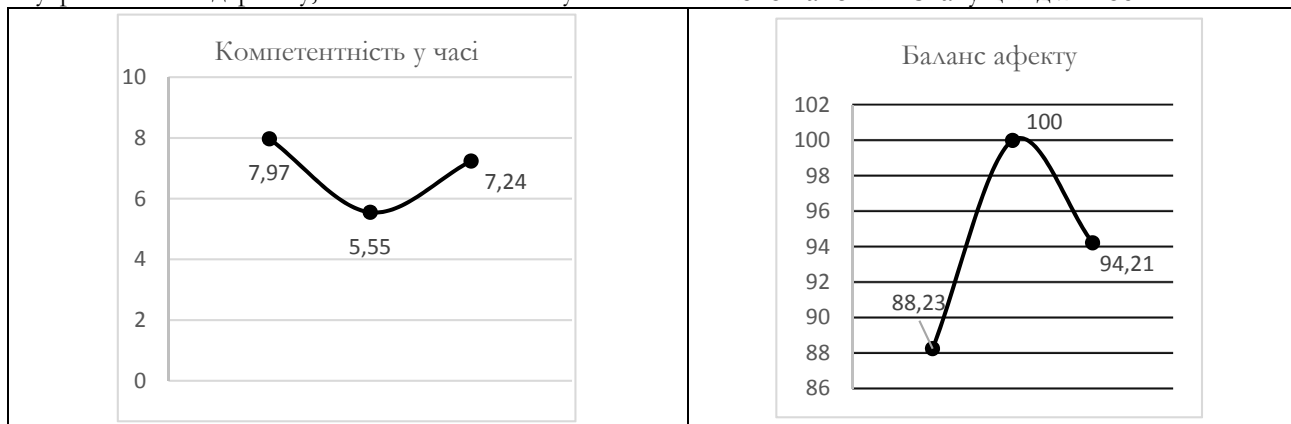


Рис. 1. Криві взаємодії характеристик життєвого шляху та його рефлексування

Отже, у фазі певного стабільного життєпису, (експозиція), а також при досягненні нових, простого фіксування наявних сенсів життя знімаючих конфліктну суперечність сенсів (рішення-

вибір) суб'єкт сприймає себе та своє життя більш позитивно, конструктивно, цілісно та незалежно. У фазі проблематизації, навпаки, самооцінка знижується, виникають невдоволеність та безсилля.

Висновки. Проведене дослідження дозволило побудувати модель фазово-стратегіального влаштування рефлексування життєвого шляху, в якій представлено три структурно-функціональні компоненти: експозиція – актуалізація смислів та значень; проблематизація – поява конфліктного, суперечливого смислу, значення; рішення-вибір – переосмислення ситуації, поява нового смислу, значення.

Виявлені фази-стратегії мають особливості прояву на різних етапах життєвого шляху. На етапі старту суб'єктам більш притаманна експозиція, вони приділяють більшу увагу розумінню подій свого життя, самого себе та інших людей у ньому. Проблематизація має найбільшу вираженість на етапі кульмінації, хоча він і характеризується найбільшою продуктивністю особистості, але також, одночасно, саме в цей період свого життя ми вимушені інтегрувати дуже різні сфери, які часто суперечать одна одній. Найбільшу увагу стратегії «рішення-вибір» приділяють на етапі фінішу життєвого шляху, переосмислюючи його події та конструюючи нові сенси.

Встановлено взаємодію між фазами-стратегіями рефлексування та іншими характеристиками життєвого шляху. Зміна вираженості останніх відповідно до перебігу рефлексування буде мати форму U-кривої. Позитивне сприйняття свого життєвого шляху та себе в ньому є високим у фазі експозиції, суттєво знижується у фазі проблематизації та знову підвищується у фазі рішення-вибору. Тобто, у фазах експозиції та рішення-вибору суб'єкт вважає, що його життя відповідає його уявленням, є конструктивним, він може переживати його повно та цілісно, бути незалежним, компетентним та самостійним. У фазі проблематизації суб'єкт незадоволений своїм життям, а себе сприймає як безсилою та нездатною долати життєві труднощі і вибудовувати якісні стосунки з іншими людьми.

Таким чином, вважаємо що не ігнорування суперечностей та розщеплень теперішнього життя, а їх творче переосмислення у завершеному циклі рефлексування може стати важливим способом благополучного буття сучасної людини у сучасному світі.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні взаємозв'язків між фазами-стратегіями рефлексування життєвого шляху та іншими психологічними характеристиками, зокрема рівнем невротизації суб'єкта, негативними рефлексивними явищами (гіперрефлексією, квазірефлексією та ін.).

Список посилань

- Бех, І. Д. (2011) Психологічні механізми сходження особистості до духовних цінностей. *Педагогіка і психологія: Науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук України*, 2, 37–44. <https://lib.iitta.gov.ua/5004/>
- Бутерко, Я. М. (2008). Рефлексування як засаднича умова самобуття людини. *Вісник культурного млин НДІ методології та економіки вищої освіти*, Модуль 7, 34–37. <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/9650>
- Зімовін, О. І. (2012). Принципи єдності структури та функції у дослідженнях психічних явищ. *Вектори психології–2012»: матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції*, 39–42.
- Зімовін, О. І. (2016). Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*, 32, 138–153. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-32.%p>
- Карпов, А. В. (2003) Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*, 5, Т.24, 45–57. <https://psystat.at.ua/publ/2-1-0-22>
- Лактионов, А. Н., Семенов, И. Н., Степанов, С. Ю. (1990) *Алгоритм оценки и контроля рефлексивных компонентов мышления*. Харьков: ХГУ
- Степанов, С. Ю., Семенов, И. Н. (1985) Психология рефлексии: проблемы и исследования. *Вопросы психологии*, 3, 31–40. <http://voppsy.ru/issues/1985/853/853031.htm>
- Титаренко, Т. М. (2015). Способи оптимізації практик побудови життєвого шляху. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 35, 137–147. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=Nsspp_2015_35_14
- Finlay, L. (2008). Reflecting on 'reflective practice'. A discussion paper prepared for Practice-based Professional Learning Centre (PBPL CETL). *The Open University*, 52, 1–27. <http://oro.open.ac.uk/68945/1/Finlay-%282008%29-Reflecting-on-reflective-practice-PBPL-paper-52.pdf>
- Quinn, F. M. (1988/2000) Reflection and reflective practice. In C.Davies, L.Finlay and A. Bullman (eds.) *Changing practice in health and social care*. London: Sage. (Original work published in 1988 and reproduced in 2000). https://books.google.com.ua/books?hl=ru&lr=&id=Wgk1ncslpDsC&oi=fnd&pg=PA121&dq=Quinn,+F.+M.+Reflection+and+reflective+practice&ots=3lw7B5Hmy3&sig=USwcVZtXSAM1d5wKB8Pu2O6KYeo&redir_esc=y#v=onepage&q=Quinn%2C%20F.%20M.%20Reflection%20and%20reflective%20practice&f=false

References

- Bekh, I. D. (2011) Psychological mechanisms of the personality ascent to spiritual values. *Pedagogika i psykholohiia: Naukovo-teoretychnyi ta informatsiynyi zhurnal Akademii pedagogichnykh nauk Ukrainy*, 2, 37–44. <https://lib.iitta.gov.ua/5004/> [in Ukrainian]

- Buherko, Ya. M. (2008). Reflection as a fundamental condition of human identity. *Vitakulturnyi myn NDI metodolohii ta ekonomiky vyshchoi osvity*, Modul 7, 34-37. <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/9650> [in Ukrainian]
- Zimovin, O. I. (2012). The principle of unity of structure and function in the study of mental phenomena. «*Vektory psykholohii–2012*»: *materialy Mizhnarodnoi molodizhnoi naukovoï konferentsii*, 39-42. [in Ukrainian]
- Zimovin, O. I. (2016). Reflection and creativity as factors of the personality self-development. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 32, 138-153. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-32.%p> [in Ukrainian]
- Karpov, A. V. (2003) Reflexivity as a mental property and a technique for its diagnosis. *Psykholohicheskyi zhurnal*, 24(5), 45–57. <https://psystat.at.ua/publ/2-1-0-22> [in Russian]
- Laktyonov, A. N., Semenov, Y. N., Stepanov, S. Yu. (1990) *Algorithm for assessing and controlling the reflective components of thinking*. Kharkov: KhHU. [in Russian]
- Stepanov, S. Yu., Semenov, Y. N. (1985) Psychology of reflection: problems and research. *Voprosy psykholohyy*, 3, 31–40. <http://voppsy.ru/issues/1985/853/853031.htm> [in Russian]
- Tytarenko, T. M. (2015). Ways to optimize practices of the life course constructing. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 35, 137-147. http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nsspp_2015_35_14 [in Ukrainian]
- Finlay, L. (2008). Reflecting on 'reflective practice. A discussion paper prepared for Practice-based Professional Learning Centre (PBPL CETL). *The Open University*, 52, 1-27. <http://oro.open.ac.uk/68945/1/Finlay-%282008%29-Reflecting-on-reflective-practice-PBPL-paper-52.pdf>
- Quinn, F. M. (1988/2000) Reflection and reflective practice. In C.Davies, L.Finlay and A. Bullman (eds.) *Changing practice in health and social care*. London: Sage. (Original work published in 1988 and reproduced in 2000). https://books.google.com.ua/books?hl=ru&lr=&id=Wgk1ncslpDsC&oi=fnd&pg=PA121&dq=Quinn,+F.+M.+Reflection+and+reflective+practice&ots=3lw7B5Hmy3&sig=USwcVZtXSAM1d5wKB8Pu2O6KYeo&redir_esc=y#v=onepage&q=Quinn%2C%20F.%20M.%20Reflection%20and%20reflective%20practice&f=false

Reflecting of the Life Path: Phase-Strategic Structure

Zimovin Oleksii Ivanovych

Philosophy Doctor (Psychology)

Associate Professor of the Applied Psychology Department

V. N. Karazin Kharkiv National University

6 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine

The article presents a phase-strategic model of the life path reflecting, the features of its components manifestation at different stages of the life path, the associations between its components and other characteristics of the life course. The study involved 296 participants: 220 are at the start stage of their life path, 46 are at the culmination stage, 30 are at the finish stage. The key method for collecting data was a written story about yourself and your life. Content analysis was used for data processing. Also, a number of psychodiagnostic tests was used to measure individual characteristics of the life path. In the phase-strategic structure of the life path reflecting, three structural and functional components are distinguished: exposition – actualization of meanings and senses; problematization – emergence of a conflicting, contradictory meaning, sense; decision-choice – rethinking the situation, the emergence of a new meaning, sense. It is shown that the identified strategies-phases have features of manifestation at the different life path stages: at the start stage, persons are more inherent in exposition, at the culmination stage – problematization, at the finish stage – decision-choice. The associations between the phases-strategies of reflecting and other characteristics of the life course have been established. The positive perception of his life path and himself is highly expressed in the phase of exposition, it significantly decreases in the phase of problematization and it rises again in the phase of decision-making. That is, in the phases of exposition and decision-making, the person believes that his life corresponds to his ideas, it is constructive, he can experience it fully and holistically, be independent, competent and confident. In the problematization phase, the person is dissatisfied with his life, and perceives himself as powerless and unable to overcome life difficulties and build quality relationships with people.

Key words: reflection, reflecting, life course, narrative, personality history.

Надійшла до редакції 25.02.2021