

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

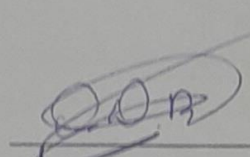
Центр післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання

Кафедра психології, педагогіки та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

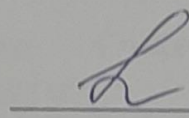
на тему: Рефлексивні механізми збереження психологічного здоров'я особистості

Здобувача вищої освіти
другого(магістерського) рівня
ПСМз-21-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія
бізнесу»


підпис здобувача вищої освіти

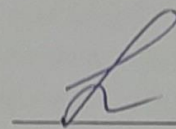
Д.В. Омеляненко

Науковий керівник


підпис наукового керівника

М.О. Сова
д.пед.н., професор

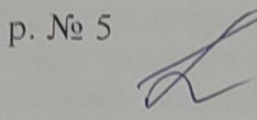
Гарант освітньо-
професійної програми


підпис керівника ОПП

Л.В. Романюк
д.психол.н., професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та соціології
протокол від «8» листопада 2022 р. № 5

Завідувач кафедри


підпис

І.О. Петухова, кандидат
педагогічних наук,
доцент

Ірпінь – 2023

Реєстрація № 7 09.02.2023 [підпис] Данно О.О.
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 08.11.2022 [підпис]
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 92 13.02.2023 [підпис]
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: [підпис] / Л.В. Романюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

[підпис] І.О. Петухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

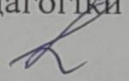
[підпис] М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Центр післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання
Кафедра психології, педагогіки та соціології
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та соціології


I.O. Петухова

**Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Омельяненко Даниїл Володимирович**

Тема кваліфікаційної роботи: **Рефлексивні механізми збереження психологічного здоров'я особистості**

Затверджена наказом ректора від 30. 11. 2021 № 1656.

Термін подачі закінченої роботи: 10.02.2023.

Цільова установка: дослідити психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду як механізму забезпечення психологічного здоров'я особистості; визначити рефлексивні механізми збереження психологічного здоров'я особистості; емпірично дослідити особливості рефлексії тілесного досвіду в контексті покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати й емпірично визначити рефлексивні механізми збереження психологічного здоров'я особистості.

Об'єкт дослідження: психологічне здоров'я особистості.

Предмет дослідження: рефлексивні механізми психологічного здоров'я особистості.

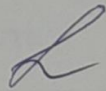
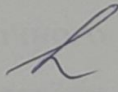
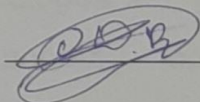
База дослідження: частина ДСНС України.

1. Вихідні дані до роботи: результати психодіагностики учасників АТО/ООС, ветеранів війни, які також мали тілесні травми, і, пройшовши реабілітаційний курс, служать (працюють) у ДСНС України.
2. Перелік графічного матеріалу 16 таблиць, 1 рисунок

3. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	23.02.2022	23.02.2022
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	09.03.2022	09.02.2022
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	14.05.2022	14.05.2022
4.	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	31.08.2022	31.08.2022
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	28.09.2022	28.09.2022
6.	Отримання відгуку керівника роботи	10.10.2022	10.10.2022
7.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	30.10.2022	30.10.2022
8.	Попередній захист роботи	13.12.2022	13.12.2022
9.	Отримання відгуку з підприємства (зовнішньої рецензії)	20.12.2022	20.12.2022
10.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	08.11.022	08.11.2022
11.	Захист роботи	14.02.2023	14.02.2023

4. Дата видачі завдання «05» січня 2022

5. Керівник кваліфікаційної роботи  / М.О. Сова6. Керівник освітньо-професійної програми  / Л.В. Романюк7. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти  Д.В. Омеляненко

АНОТАЦІЯ

Рефлексивні механізми збереження психологічного здоров'я особистості

Кваліфікаційну роботу викладено на 102 сторінках. Робота містить 3 розділи, 16 таблиць, 1 рисунки, 4 додатки та список використаних джерел із 149 найменувань.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати й емпірично визначити рефлексивні механізми збереження психологічного здоров'я особистості.

Предметом дослідження є рефлексивні механізми психологічного здоров'я особистості. **Об'єктом дослідження** є психологічне здоров'я особистості. **Базою дослідження** виступає частина ДСНС України.

У **першому** розділі представлено теоретико-методологічні аспекти дослідження ролі рефлексії в забезпеченні психологічного здоров'я особистості. У **другому** розділі відображено визначення рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості. У **третьому** розділі описано емпіричне дослідження особливостей рефлексії тілесного досвіду в контексті покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості та розробки програми тренінгу сприяння актуалізації рефлексії для покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості.

Одержані результати можуть бути використані для покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості осіб, які проходять службу (працюють) у ДСНС України.

Ключові слова: психологічне здоров'я особистості; рефлексія; рефлексивні механізми; тілесний досвід особистості; збереження психологічного здоров'я особистості.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2023.

Рік захисту роботи: 2023.

ABSTRACT

Reflexive mechanisms of preserving the psychological health of the individual

The qualification work is laid out on 102 pages. The work contains 3 chapters, 16 tables, 1 figure, 4 appendices and a list of used sources with 149 names.

The purpose of the work: to theoretically substantiate and empirically determine the reflexive mechanisms of preserving the psychological health of an individual.

The subject of the study is reflexive mechanisms of the psychological health of the individual. **The object** of research is the psychological health of the individual. The basis of the study is a part of the State Emergency Service of Ukraine.

The **first chapter** presents the theoretical and methodological aspects of the study of the role of reflection in ensuring the psychological health of an individual. The **second chapter** reflects the definition of reflexive mechanisms for preserving the psychological health of an individual. The **third chapter** describes an empirical study of the peculiarities of reflection of bodily experience in the context of improving the work of reflective mechanisms for preserving the psychological health of an individual and the development of a training program to promote the actualization of reflection to improve the work of reflective mechanisms for preserving the psychological health of an individual.

The obtained results can be used to improve the work of reflexive mechanisms for preserving the psychological health of individuals serving (working) in the State Emergency Service of Ukraine.

Keywords: psychological health of the individual; reflection; reflexive mechanisms; bodily experience of the individual; preserving the psychological health of the individual.

Year of qualification work: 2023.

Year of the work's presentation: 2023.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ РЕФЛЕКСІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	12
1.1. Психологічні характеристики феномену рефлексії	12
1.2. Психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду як механізму забезпечення психологічного здоров'я особистості.....	23
РОЗДІЛ 2. ВИЗНАЧЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ .	36
2.1. Методи дослідження рефлексії	36
2.2. Диференціація рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості	41
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕФЛЕКСІЇ ТІЛЕСНОГО ДОСВІДУ В КОНТЕКСТІ ПОКРАЩЕННЯ РОБОТИ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ..	61
3.1. Організаційні та методичні засади емпіричного дослідження	61
3.2. Характеристика вибірки емпіричного дослідження	65
3.3. Рефлексивні процеси в контексті покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості	70
3.3.1. Визначення основних конфігурацій рефлексивних процесів особистості	70
3.3.2. Основні конфігурації рефлексивних процесів у контексті самопроектування особистості	76
3.4. Розробка програми тренінгу сприяння актуалізації рефлексії для покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості	92
ВИСНОВКИ.....	106
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	112
ДОДАТКИ.....	127

ВСТУП

Актуальність теми. За сучасних умов, у яких перебуває українське суспільство, особливої ваги набувають питання формування ефективних життєвих стратегій особистості, її психологічної компетентності, гнучкості та мобільності соціальної поведінки. У цьому контексті проблема збереження психічного здоров'я населення становить особливий інтерес для психологічної науки, оскільки її вирішення є надзвичайно актуальним та важливим для всіх людей.

Психічне здоров'я є однією з умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективної професійної діяльності фахівця. Воно складає головну, відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів професійної діяльності і загального благополуччя людини, обумовлює гармонійний розвиток особистості й досягнення професіоналізму.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. Психічне здоров'я – це стан рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки людини, здатність протистояти труднощам без негативних наслідків для здоров'я (В.А.Ананьєв, С.Д.Максименко, М.В.Маркова, С.І.Табачніков, О.С.Чабан).

Актуальність проблеми психічного здоров'я молоді зумовила увагу багатьох вчених до її дослідження. У сучасній літературі зростає кількість публікацій, в яких розглядаються різні аспекти цієї проблеми. Зарубіжні науковці переважно розглядають її у рамках тієї чи іншої концепції особистості, зокрема, психодинамічної теорії особистості З.Фрейда, его-теорії особистості Е.Еріксона, гуманістичної теорії особистості Е.Фромма, соціокультурної теорії особистості К.Горні, теорії типів особистості Г.Айзенка, теорії оперативного навчання Б.Скіннера та ін.

Дослідниками встановлена багатфакторність психічного здоров'я, визначені його компоненти, критерії і рівні, співвідношення понять психічного і психологічного здоров'я (Л.М.Козак, Г.В.Ложкін, М.І.Мушкевич,

Г.С.Нікіфоров та ін.); описані особливості впливу захисних механізмів (Л.Д.Дьоміна, І.О.Ральникова та ін.), психологічних переживань (О.С.Кочарян, А.М.Лісеная та ін.) на психічне здоров'я людини; вивчаються механізми саморегуляції психічного здоров'я (М.І.Боришевський, Р.М.Панкратов та ін.); роль генетичних факторів у формуванні психічного здоров'я і психологічного благополуччя (С.Д.Максименко та ін.).

Аналіз наукових джерел засвідчує провідне значення рефлексії в розвитку особистості як суб'єкта активності й забезпеченні цілісного уявлення про зміст, способи і засоби діяльності (М. Найдьонов, Н. Пеньковська, О. Савченко, М. Савчин, О. Саннікова, І. Семенов, В. Слободчиков, С. Степанов, Г. Щедровицький та ін.). Водночас в науковій літературі недостатньо розкрита специфіка дії рефлексивних механізмів у збереженні та покращенні психологічного здоров'я особистості.

Таким чином, актуальність теми, її недостатня розробленість, а також прикладні запити щодо удосконалення системи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості, обумовили вибір теми дослідження: **«Рефлексивні механізми збереження психологічного здоров'я особистості»**.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати й емпірично визначити рефлексивні механізми збереження психологічного здоров'я особистості.

Об'єкт дослідження – психологічне здоров'я особистості.

Предмет дослідження – рефлексивні механізми психологічного здоров'я особистості.

Завдання дослідження:

- 1) на основі проведеного теоретичного аналізу феномену рефлексії з'ясувати її роль в забезпеченні психологічного здоров'я особистості;
- 2) обґрунтувати диференціацію рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості;
- 3) на основі емпіричного дослідження рефлексії тілесного досвіду особистості розробити програму тренінгу сприяння актуалізації рефлексії для

покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості.

База досліджень. Кінцеву загальну **вибірку** **емпіричного дослідження** сформовано із **20 респондентів**, які є потенційно здатними до самопроектування особистості. До вибірки увійшли 59 % чоловіків та 41 % жінок, віком від 18 до 56 років. Загальна вибірка включає в себе чотири незалежні групи респондентів по 5 осіб у кожній. Це Учасники АТО/ООС, ветерани війни, які також мали тілесні травми, і, пройшовши реабілітаційний курс, проходять службу (працюють) у ДСНС України.

Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу методів, серед яких:

загальнотеоретичні – аналіз і синтез психологічної літератури з проблем дослідження; порівняння, систематизація, узагальнення й інтерпретація теоретичних положень та отриманих експериментальних даних;

психодіагностичні методики застосовано з метою: перевірки емпіричної вибірки досліджуваних на усвідомлення тілесного досвіду діяння у культурі як тілесної істоти («Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу, розроблений Г.В. Ложкіним та А.Ю. Рождественським); визначення характеристик особистості, що сприяють розвитку її здатності до самопроектування (опитувальник самостворення С.Р. Пантелєєва; модифікований варіант тесту-опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера).

Апробація результатів роботи. Результати досліджень були відображені у матеріалах 2-х міжнародних конференцій:

Омельяненко Даниїл Володимирович, Сова Маргарита Олександрівна. Умови підвищення рівня психічного здоров'я / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (21 квітня 2022 року); за заг. ред. Р.А. Калениченка, І.О. Петухової. – Ірпінь: Державний

податковий університет, 2022. С.339-342.

Омельяненко Даниїл Володимирович, Сова Маргарита Олександрівна.
Покращення рівня психічного здоров'я людини / Актуальні проблеми
освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали V
Міжнародної конференції (17 листопада 2022 року) – Київ: Київський
національний університет будівництва і архітектури, 2023. – С. 386-390.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ РЕФЛЕКСІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічні характеристики феномену рефлексії

Вивчаючи поняття рефлексії у психології, помічаєш, що спочатку поняття рефлексія трактувалося як «звернення назад», «спогад» – що ближче до явища ремінісценції. Лише згодом, надавши поняттю зміст надбудови над уже осмисленим, рефлексія почала трактуватися як когнітивний або метакогнітивний акт.

Психологічна сутність явища рефлексії в даному випадку полягає в спрямованості пізнання на самого себе – виборі певної точки зору, продиктованої просторово-часовими і ситуативними відносинами особистості з об'єктом рефлексії. Це явище відрізняється від творчого мислення, в якому головним завданням стає пошук відповіді при заданих умовах. У рефлексивному акті відомі всі можливі змінні, і основними умовами є не ерудиція і освіченість, а сам акт, що піднімає свідомість особистості на будь-яку висоту. Завдання рефлексивного акту полягає в перенесенні уваги із ситуації на пізнавальні можливості і засоби особистості, таким чином, результатом стає «модель» активності особистості в певному просторово-часовому контексті [9].

Феномен рефлексії став предметом спеціального вивчення в психології завдяки А. Бузману, який трактував її як «будь-яке перенесення переживання з зовнішнього світу на самого себе» і запропонував виділити спеціальну область психологічної науки – психологію рефлексії, яка б вивчала рефлексивні процеси і свідомість. У вітчизняній психології основи вивчення рефлексії закладені в працях Б. Ананьєва, Л. Виготського, С. Рубінштейна. Вчені розглядають рефлексію як пояснювальний принцип розвитку самосвідомості та психіки в цілому. Прийнято вважати, що рефлексія – це компонент структури діяльності (Л. Виготський, О. Леонтьєв та ін.). Завдяки рефлексії відбувається

відображення діяльності у внутрішньому плані, це дає суб'єкту матеріал, який можна спостерігати, піддавати критиці і змінювати. Рефлексія робить можливим вдосконалення діяльності як у внутрішньому плані, так і у зовнішньому. Разом з тим рефлексія дає людині здатність до самоаналізу, осмислення і переосмислення своїх предметно-соціальних відношень з навколишнім світом і як необхідна частина розвиненого інтелекту. Таким чином, можна говорити про те, що в роботах Л. Виготського, С. Рубінштейна, О. Леонтьєва та інших авторів закладені основи вивчення рефлексії в когнітивному, генетичному, особистісному і комунікативному аспектах [28, 79, 80, 110].

О. Савченко визначає основні проблеми вивчення рефлексії, вирішення яких дає змогу поширити існуючі уявлення про природу рефлексивної активності, сформувати цілісну концепцію «психології рефлексії особистості»: 1) складність визначення поняттєвого статусу та місця поняття «рефлексії» в системі інших психологічних понять; 2) комплексність проблеми рефлексії, що потребує розгляду її міждисциплінарного статусу; 3) перевага гносеологічного підходу в дослідженні різних феноменів рефлексії над визначенням її онтологічного статусу; 4) різноплановість філософських та психологічних підходів до розуміння рефлексії; 5) різноманітність форм рефлексії, які не упорядковані за рівнем складності та характером функціонування; 6) складність систематизації феноменологічних проявів, у яких реалізує себе рефлексія як форма внутрішньої активності, та приведення їх до єдиної системи [112].

Дослідниця пропонує розрізняти чотири модуси існування рефлексії, а саме: 1) рефлексія як загальна здатність свідомості (рефлексивність); 2) рефлексія як стан свідомості, що здійснює організацію подій первинного когнітивного рівня (рефлексування); 3) рефлексія як процес відображення суб'єктом власних форм психічної активності (власне рефлексія); 4) як механізм «розщеплення», «роздвоєння» психіки, внаслідок якого психічні явища розділяються на об'єкт та інструмент впливу (рефлексивний механізм) [112].

Розвиваючи ідею розгляду рефлексії як характеристики людського існування, В. Слободчиков і Є. Ісаєв називають рефлексивну свідомість межею, що відокремлює людину від тварин. Завдяки рефлексії у людини виникає внутрішнє життя і появляється здатність управління своїми станами і потягами – свобода вибору [118].

Більшість сучасних психологічних і педагогічних словників містять визначення поняття «рефлексія». Так, в психологічному словнику рефлексія (англ. «reflection») – це «мисленнєвий (раціональний) процес, спрямований на аналіз, розуміння, усвідомлення себе: власних дій, поведінки, мови, досвіду, почуттів, станів, здібностей, характеру, відношення до себе і до інших, своїх завдань, призначення і т.і.» [128].

У Новітньому психологічному словнику В. Шапаря вказаний не тільки зв'язок рефлексії з мисленням, але дана характеристика цього мислення - «повного сумнівів і протиріч», «аналіз власного психічного стану». Крім цього, наводиться і друге значення поняття рефлексії: механізм взаєморозуміння - «осмислення суб'єктом, якими засобами і чому він справив те чи інше враження на партнера по спілкуванню » [146].

У словнику психолога-практика С. Головіна дано два значення поняття «рефлексія»: 1) процес самопізнання. Автор пов'язує рефлексію з психічним пізнавальним процесом – «передбачає особливий напрямок уваги на діяльність власної душі»; 2) механізм взаєморозуміння. У даному значенні вказано на зв'язок рефлексії із самоаналізом власних психічних станів [116].

В. Зінченко та Б. Мещерякова вказують, що рефлексія «понятійно, процесуально і функціонально пов'язана із самоспостереженням, інтроспекцією, ретроспекцією, свідомістю». Характеризуючи ретроспекцію (від лат. «retro» – назад + «specto» – дивлюся) як «пригадування і аналіз особисто побачених і пережитих подій, власних дій і переживань; розповідь про них», також вважають, що «самоспостереження (інтроспекція) завжди є в тій чи іншій мірі ретроспекцією». При цьому вони розуміють під інтроспекцією «особливий досвід пізнання людиною своєї свідомості, який полягає в нібито

«безпосередньому» сприйнятті його феноменів і законів» [89].

М. Варбан виокремлює провідні наукові підходи щодо розгляду феномена рефлексії: аксіологічний, заснований на взаємозв'язку рефлексії та ціннісних орієнтацій, сенсів життя й саморозвитку; системно-діяльнісний, що зосереджується на специфічних видах діяльності, спрямованих на осмислення індивідом власних дій, розвитку рефлексивних умінь; генетичний, як пояснювальний принцип організації розвитку психіки індивіда, насамперед самосвідомості; метакогнітивний, спрямований на вивчення здатності людини розмірковувати про власне мислення з метою його вдосконалення; психоаналітичний, зосереджений на механізмах самопізнання, усвідомлення й осмислення себе і власних дій, становлення психосоціальної ідентичності людини, формування її самосвідомості; суб'єктний, як атрибут суб'єктності та провідний механізм самодетермінації людини, особливий спосіб існування людини та її ставлення до світу [25].

Для подальшого конструктивного розвитку проблеми рефлексії необхідна, перш за все, диференціація і конкретизація, а тим самим – і операціоналізація самого її предмета. У його якості слід розглядати не «рефлексію взагалі», не її прояви і різновиди, а рефлексію в її основних модусах і специфікаціях. Для виявлення останніх необхідно прийняти наступне. В силу «всепроникності» рефлексії, а також її «розподіленості» у психіці в цілому, для диференціації її базових модусів доцільно використовувати цілком усталений, критерій – класичну тріаду, що включає психічні процеси, властивості і стани. Потрібно чітко усвідомити, що рефлексія є такою синтетичною психічною реальністю, яка може виступати (і реально виступає) і як психічний процес, і як психічна властивість, і як психічний стан одночасно, але не зводиться до жодного з них. Більш того, суть і специфіка рефлексії (як поняття і психічної реальності) полягає в тому, що вона не тільки «може бути представлена» як процеси, властивості і стани, але що саме синтез зазначених модусів і становить її якісну визначеність. Рефлексія – це одночасно і унікальна властивість, що властива лише людині, і стан усвідомлення чого-небудь, і

процес репрезентації психіці свого власного змісту. Саме таке розуміння, дозволяючи диференціювати основні модуси рефлексії і тим самим конкретизувати предмет психології рефлексії, забезпечує і збереження тієї єдності, в якій в психіці представлені процеси, властивості і стани [54].

Згідно з А. Карповим, в сучасній науці можна виділити одинадцять напрямів вивчення рефлексії: діяльнісний, дослідження рефлексії у контексті проблематики психології мислення, вивчення рефлексивних закономірностей організації комунікативних процесів, аналіз рефлексивних феноменів у структурі спільної діяльності, педагогічний напрям, особистісний напрям, генетичний напрям, «системомиследіяльнісний підхід», метакогнітивна парадигма дослідження рефлексивних процесів, дослідження рефлексії як фундаментального механізму самопізнання і саморозуміння і, насамкінець, аналіз рефлексивних закономірностей і механізмів діяльності [55].

Аналіз науково-дослідних робіт, присвячених вивченню рефлексії, показує, що вона досліджується в чотирьох основних аспектах: кооперативному, комунікативному, особистісному, інтелектуальному.

На виявлення специфіки кооперативного аспекту рефлексії спрямовані рефлексивних феноменів у структурі спільної діяльності зустрічаємо у роботах В. Недоспасова і В. Рубцова. Слід згадати про позицію ряду авторів (К. Данилін, Е. Смирнов, А. Сопіков), які під рефлексією, що функціонує в процесах спілкування, розуміють відображення людиною внутрішнього світу інших людей. Зокрема, А. Сопіков і Є. Смирнова відмічають, що «роздум за іншу особу, здатність зрозуміти, що думають інші особи, називається рефлексією». Психологічні знання про кооперативний аспект рефлексії забезпечують, зокрема, проектування колективної діяльності з урахуванням необхідності координації професійних позицій і групових ролей суб'єктів, а головне, кооперації їхніх спільних дій. При цьому рефлексія тлумачиться як «вивільнення» суб'єкта з процесу діяльності, як його «вихід» у зовнішню позицію стосовно неї. Природно, що при такому підході акцент ставиться на результатах рефлексії, а не на її процесуальних механізмах або на

індивідуальних розходженнях у їхньому прояві [94].

Експериментальному дослідженню особистісного аспекту рефлексії присвячені роботи Н. Гуткіної, Р. Новікової, І. Семенова і С. Степанова, А. Холмогорової, В. Зарецького й ін. Центральним для більшості цих робіт є розуміння рефлексії як процесу переосмислення, як механізму «не тільки диференціації в кожному розвитку й унікальному людському «Я» його різних підструктур (типу: «Я» - фізичне тіло», «Я» - біологічний організм», «Я» - соціальна істота», «Я» - суб'єкт творчості» та ін.), але і інтеграції «Я» у неповторну цілісність. На основі розрізнення в особистості функцій «Я» - виконавця» і «Я» - контролера» Ю. Кулюткін, наприклад, пояснює необхідність у рефлексивній регуляції людиною власної поведінки, коли йому «доводиться переробляти сформований спосіб дії» [94].

У контексті вивчення когнітивних процесів М. Алексєєвим, Л. Гуровою, А. Заком та іншими дослідниками проводяться дослідження інтелектуального аспекту рефлексії. Орієнтовані в цьому напрямку роботи явно переважають у загальному обсязі публікацій, що відбивають розробку проблематики рефлексії в психології. В. Давидов визначає рефлексію як уміння суб'єкта «виділяти, аналізувати і співвідносити з предметною ситуацією власні дії». Тут рефлексія розглядається у своєму інтелектуальному аспекті. Таке її розуміння слугує однією з основ, що дозволяє розкрити уявлення про психологічні механізми теоретичного мислення і реалізувати їх у віковій і педагогічній психології, наприклад, у роботах А. Захарової та М. Боцманової, А. Зака [94].

Даючи соціально-психологічне визначення поняття «рефлексія», К. Смірнова й О. Сопіков відзначають, що «міркування за іншу особу, здатність зрозуміти, що думають інші особи, називається рефлексією». Разом з тим, Г. Андрєєва ще більш конкретизуючи поняття «рефлексія», підкреслює, що «у соціальній психології під рефлексією розуміється усвідомлення діючим індивідом того, як він сприймається партнером по спілкуванню», при цьому попереджає, що «тут слово «рефлексія» вживається у трохи умовному сенсі» [121].

Вивчення рефлексії в контексті сучасних досліджень направлено на розгляд процесів міжособистісного сприйняття, в умовах здійснення спільної діяльності. Тут рефлексія розглядається як істотна складова розвиненого спілкування і міжособистісного сприйняття, що характеризується О. Бодальовим як специфічна якість пізнання людини людиною. Характеризуючи рефлексію із соціально-психологічних позицій, О. Бодальов виокремлює такі її види: соціально-перцептивна рефлексія, спрямована на переосмислення та повторну перевірку суб'єктом власних уявлень і понять про людину, яку пізнають; особистісна рефлексія власного спілкування з іншими людьми та особистісних якостей, що виявляються у спілкуванні з іншими (власне самопізнання); комунікативна рефлексія, яка полягає в уявленні суб'єкта про те, як інші суб'єкти сприймають, оцінюють і ставляться до нього; метарефлексія, тобто уявлення про те, що думають про себе люди, які пізнаються [18].

І. Семенов і С. Смирнов розширюють тлумачення рефлексії в процесі спілкування, включаючи в нього не тільки відображення внутрішнього світу інших людей, а й самовідображення. Отже, рефлексія, забезпечуючи взаєморозуміння і узгодженість дій партнерів в умовах спілкування, спільної діяльності, кооперації, є умовою позитивних міжособистісних контактів, визначаючи такі партнерські особистісні якості, як проникливість, толерантність, прийняття і розуміння іншої людини [82].

З позиції А. Карпова, рефлексивність виступає як метаздібність, що виконує регулятивну функцію для всієї системи, проте належить до когнітивної підструктури психіки. Тим самим учений розглядає рефлексію як найвищий за ступенем інтегрованості процес та водночас як спосіб і механізм виходу системи психіки за власні межі, що детермінує пластичність і адаптивність особистості. Відтак, автор визнає рефлексію як синтетичну психічну реальність, що водночас виступає процесом, властивістю і станом [54].

Поряд з поняттям «рефлексія» в науковій літературі зустрічаються поняття рефлексивність, рефлексивна здатність, рефлексивні можливості,

рефлексивні вміння, рефлексивно-перцептивні вміння, рефлексивна культура, рефлексивна компетентність, рефлексивне очікування. Серед названих понять лише поняття рефлексивності отримало необхідне теоретичне обґрунтування в роботах А. Карпова, який пропонує розглядати рефлексивність як один з модусів рефлексії, як психічну властивість особистості, два інших її модуси - рефлексія в її процесуальному статусі і рефлексування як особливий психічний стан. А. Карпов запропонував не тільки теоретичний конструкт, а й розробив процедуру і зміст методики діагностики рефлексивності. Згідно А. Карпову, «рефлексія – це одночасно і унікальна властивість, властива лише людині, і стан усвідомлення чого-небудь, і процес репрезентації психіці свого власного змісту» [54, 55].

А. Карпов, розглядаючи зміст поняття рефлексії, розрізняє три основні її види: ситуаційну, ретроспективну і перспективну.

Так, ситуаційна рефлексія виявляється у самоконтролі поведінки людини в певній ситуації, осмислення її елементів, аналіз співвідношення своїх дій із ситуацією відповідно до мінливих умов. Така рефлексія виражається в обмірковуванні суб'єктом своєї поточної діяльності, у розгортанні процесів ухвалення рішення, у схильності до самоаналізу у певних життєвих ситуаціях.

Ретроспективна рефлексія виявляється в схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності та подій, що відбулися. Така рефлексія виражається у частоті і тривалості аналізу та оцінки суб'єктом минулої події. Перспективна рефлексія виявляється у співвідношенні аналізу майбутньої діяльності, поведінки з плануванням, прогнозуванням ймовірних результатів. Основними характеристиками такої рефлексії є – деталізація планування поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє [54].

Основою рефлексивних процесів є операції зіставлення отриманих результатів з передбачуваними, що зумовлювало залучення механізмів психічної регуляції та забезпечувало коригування й удосконалення діяльності, і водночас розвиток особистісних якостей суб'єкта діяльності. На різних рівнях пізнання відбувається рефлексія над предметним знанням, у таких випадках

предметом рефлексії постають психічні акти або стани, що супроводжують діяльність або виникають як її результат. У процесі рефлексії над способами формування уявлень предметом рефлексії постають уявлення про предмети та вираження їх у вигляді символів й знаків, схем тощо. Відтак, вищим рівнем рефлексії постає сам процес рефлексії [147].

У сучасних умовах розвитку суспільства та науки рефлексія розглядається не тільки як один з пояснювальних принципів психічного розвитку особистості, але також як механізм свідомості, який дозволяє розкрити уявлення про процес мислення особистості, усвідомлення себе як суб'єкта різного виду діяльності. Недаремно Л. Виготський, С. Рубінштейн вважали, що нові типи зав'язків і співвідношень функцій припускають в своїй основі рефлексію, відображення власних процесів в свідомості, а виникнення свідомості зв'язано з виділенням із життя і безпосереднього переживання рефлексії на оточуючий світ і на самого себе [28, 110].

У роботах І. Семенова, С. Степанова, присвячених дослідженням механізмів розв'язання творчих задач, виділено чотири типи рефлексії: кооперативна, комунікативна, інтелектуальна та особистісна. При цьому перші два аспекти виокремлюються у дослідженнях колективних форм діяльності, а два інших – у індивідуальних формах прояву мислення та свідомості [124, 125].

Науковці М. Савчин і М. Студент наголошують на тому, що у процесі здійснення професійної діяльності особливого значення набувають рефлексивні механізми, які діють під час утворення основних і допоміжних цілей, уточнення, попередньої оцінки цілей і засобів для їх досягнення, реалізації, перевірки адекватності результатів, корекції та оцінки кінцевих результатів з погляду перспектив успіху й урахуванням різних норм, передбачення наслідків для себе та оточуючих. Роль рефлексивних механізмів у професійній діяльності дослідники вбачають в усвідомленні та зіставленні власних індивідуальних якостей, реальних можливостей із зовнішніми вимогами (професійні обов'язки, очікування оточуючих, ситуативна специфіка тощо) [114].

О. Тюков, аналізуючи опосередкованість людської поведінки,

виокремлює шість основних компонентів рефлексії як психологічного механізму: 1) вихід рефлексії, тобто рефлексія як результат «розриву в комунікації», нерозуміння або нездатності передати іншому сенс і зміст своєї власної діяльності; 2) інтенціональність рефлексії – в процесі рефлексії будь-якому аналізу і пізнанню людиною своєї власної діяльності передують суб'єктивна спрямованість на уявлення і побудову цілісного значення відрефлектованої діяльності; 3) первинна категоризація – рефлексія як етап, під час якого діяльність організовується мисленнєвими засобами; межі первинної категоризації чітко окреслюють увесь процес діяльності в цілому; 4) конструювання системи рефлексивних засобів – окремі мисленнєві засоби мають співвідноситися між собою і взаємопов'язуватися в деякі схематичні конструкції чи моделі; 5) схематизація відрефлектованого змісту – людина створює певну образну цілісність, тобто власну картину діяльності; 6) об'єктивація рефлексивного змісту – етап об'єктивації завершує процес рефлексії у формі формулювання результатів щодо освоєння конкретного виду діяльності. Загальну структуру кожного компоненту автор визначає як окремий психологічний механізм рефлексії. У той же час кожен з компонентів розглядається як певний етап реалізації особистістю психічної дії. Така інтерпретація кожного етапу як здійснення людиною свідомої психічної дії дозволяє виокремити низку цілісних одиниць рефлексивних актів, які можна цілеспрямовано формувати [137].

Особливостями дії рефлексивних механізмів є те, що на різних рівнях професійної мобільності вони працюють із різною інтенсивністю та виконують різні функції. Зокрема, при постановці загальних цілей зростає роль особистісного аспекту, а при утворенні конкретних цілей провідну роль відіграє предметний аспект [117].

Як визначають М. Буланова-Топоркова, А. Духавнева, Л. Столяренко – у проблемній ситуації звичні способи дій не дозволяють вирішити завдання, в результаті усвідомлюється необхідність рефлексії. Рефлексія направлена на пошук причини невдач і утруднень, в ході чого усвідомлюється, що

використовувані засоби не відповідають завданню, формується критичне відношення до власних засобів, потім до умов завдання застосовується ширший круг засобів, висувуються припущення, гіпотези, відбувається інтуїтивне рішення (на неусвідомлюваному рівні) даної проблеми, а потім вже відбуваються логічне обґрунтування і реалізація рішення [20].

Актуалізація рефлексії та рефлексивних механізмів здійснюється лише в певних ситуаціях: у ситуації роботи з проблемним змістом (нові, незнайомі, професійні завдання тощо); у ситуації взаємодії з пацієнтом (при ускладненні взаємодії, при нерозумінні, позиційному конфлікті тощо); при груповій взаємодії (взаємодії в колективі з колегами, груповому диспуті тощо).

Вказані вище підходи до вивчення проблеми рефлексії дозволяють зробити висновок про те, що багатьма дослідниками наголошується провідна роль рефлексії в ефективній, гармонійній самореалізації особистості, у формуванні здібностей особистості, у забезпеченні процесу розвитку і саморозвитку, у досягненні максимальної ефективності та результативності життєдіяльності.

Отже, рефлексивні механізми у професійній діяльності сприяють більш глибокому та детальному аналізу й усвідомленню цілей власної діяльності, їх новому баченню, відмові від стереотипних і утворенню нових, конструктивних та творчих вирішень різних завдань. За допомогою рефлексії здійснюється також процес контролю та оцінки на всіх етапах життєдіяльності.

1.2. Психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду як механізму забезпечення психологічного здоров'я особистості

У руслі психолого-герменевтичного підходу, який становить методологічну базу нашого дослідження, під рефлексією ми будемо розуміти здатність особистості забезпечувати усвідомлення процесів формування власного досвіду та їх підґрунтя, зокрема як її здатність оперувати тілесними переживаннями, інтегрувати різноманітні «тілесні реагування», формувати способи власної тілесної саморегуляції. Сутність цього поняття бачимо через

два принципових його аспекти:

- механізм довільного оперування ідеальними змістами на мисленнєвому плані, що заснований на переживанні дистанції між власною свідомістю і його інтенціональним об'єктом [78];
- спрямованість процесу на самого себе як на об'єкт рефлексії.

Підкреслимо, що величезна роль С.Л. Рубінштейна в дослідженні рефлексії полягає в тому, що він уперше артикулює її не як гносеологічну, а як онтологічну проблему, що, у свою чергу, зумовило можливості подальших досліджень цього феномену в контексті самодетермінації та саморегуляції життєдіяльності, зокрема вивчення її місця в процесах самопроектування особистості [110]. А це напряду пов'язано з психологією здоров'я.

Людина досліджує й освоює власне тіло і переносить його параметри на інші об'єкти та їхні функції, створюючи в такий спосіб «ментальну проекцію навколишнього світу» (М.М. Болдирев [19]) або «спроєктований світ» (згідно Р. Джакендофу [19]). Наприклад, способи вимірювання й освоєння просторових відношень: лікоть, фут, лицьова сторона (обкладинки), у підніжжя (гори), позаду.

Тілесний досвід переноситься людиною на різні соціальні практики як каталізатор посилення, доступності та яскравості їхньої експлікації. При артикуляції певних дій та подій життя людина залучає метафори, що наочно демонструють співвіднесеність тілесного досвіду людини з її лінгвокреативною діяльністю: «іти в ногу», «пліч-о-пліч», «око за око» або «зуб за зуб», «сердечна розмова».

Тіло і тілесність осягаються самосвідомістю людини та рефлексією над власними уявленнями про інших людей. Тіло виступає єдиним носієм як суто індивідуального, так і загального в людині. Тілесний, зокрема безпосередньо-почуттєвий, досвід розглядається як основа розвитку досвіду суб'єктивності. Його розширення дозволяє людині збільшити можливості опосередкованого освоєння дійсності, розширити її творчі можливості в опануванні життєвих обставин. Крім того, розвиток безпосередньо-почуттєвого досвіду є однією з

найважливіших умов особистісного розвитку та формування суб'єктивного ставлення до власних можливостей і завдань, що висуває перед нами оточення; дозволяє розширити можливості нашого сприйняття, кращого орієнтування в мінливому світі.

Аналіз різноманітних підходів до вивчення рефлексії тілесного досвіду уможливорює виокремлення трьох її функцій у контексті самопроектування особистості:

–відображувальну функцію, спрямовану на аналіз власного досвіду, що базується на процесах самопізнання та самоусвідомлення;

–регулятивну функцію, спрямовану на врегулювання розумової активності суб'єкта та реалізацію саморегуляції власної рефлексивної активності, яку здійснюють здебільше метакогнітивні форми рефлексії, засновані на координації та оптимізації суб'єктом різних форм власної активності;

–перетворювальну функцію, спрямовану на здійснення самоорганізації, самообілізації власного потенціалу та саморозвитку особистості, яку реалізують переважно особистісні форми рефлексії, сформовані на підставі самодослідження системи власних цінностей та смислів.

Тілесний досвід є своєрідною запорукою конвенціональної картини людського існування в цілому. Хиткість внутрішньої картини світу особистості, відсутність її внутрішньої узгодженості через зміщення акценту в навчанні і вихованні в бік вербально-логічних форм та способів призводять до невиправдано зайвих витрат енергії (як психічної, так і тілесної) і, як наслідок, – до астенізації процесів життєдіяльності [10].

Здатність рефлексувати тілесний досвід переноситься індивідом і на інші соціальні практики, стає каталізатором посилення, доступності й яскравості вираження різних видів особистого досвіду. Як підкреслює І.Г. Малкіна-Пих, тілесний досвід і тілесна рефлексія становлять додаткову «модальність» самопізнання, не менш важливу, ніж інші. Більшість людей соромляться свого фізичного начала та погано знають, як працює їхнє тіло і як саме особливості

його функціонування співвідносяться з особливостями особистості [87].

Спираючись на позицію Д.О. Леонтьєва, дослідження рефлексії тілесного досвіду можуть містити в собі такі принципові аспекти:

- механізми довільного маніпулювання ідеальними змістами на ментальному плані, який заснований на переживанні дистанції між свідомістю і тілесним досвідом як її інтенціональним об'єктом;

- спрямованість цього процесу на власний тілесний досвід як на об'єкт рефлексії [78].

Тут, згідно поглядів автора, важливо розрізняти два можливих варіанти спрямованості свідомості: на себе і зовні. Аналізуючи механізми свідомості, Д.О. Леонтьєв виокремлює дистанцію між «Я» та об'єктом – тобто, рефлексію як пізнавальне ставлення, та відсутність диференціації «Я» та світу – не рефлексивне відображення (самовідчуття). Саме завдяки диз'юнкції цих двох аспектів, людина здатна утворювати «повноцінне рефлексивне ставлення» (у вузькому розумінні), з яким пов'язано перехід особистості на рівень самодетермінації в процесі самопроектування. Отже, на думку Д.О. Леонтьєва, структура рефлексивного ставлення може задаватися різними варіантами комбінацій вищезазначених складових.

У руслі вищезазначеного, автор виокремлює арефлексію – повну відсутність самоконтролю, зосередженість лише на зовнішньому інтенціональному об'єкті та протиставляє її трьом якісно різним рефлексивним процесам таким, як:

- інтроспекція, при якій фокусом уваги стає власне внутрішнє переживання, стан;

- системна рефлексія, що заснована на самодистанціюванні та погляді на себе зі сторони, що, у свою чергу, зумовлює одночасне бачення полюсу суб'єкта та полюсу об'єкта;

- квазірефлексія, яка спрямована на інший об'єкт, тобто відхід, відхилення від полюсів, занурення в сторонні міркування про минуле, майбутнє, про те, що «було б, якби...» [79].

З точки зору Ю. Куля, інтроспекція, як і арефлексія, має односторонній характер. У процесі практичної діяльності інтроспективна «орієнтація на стан» «програє» арефлексивній «орієнтації на дію», проте за певних умов, у контексті психологічного супроводу, інтроспекція може набувати продуктивний характер [116].

Квазірефлексія, у певному сенсі, призводить до резонерських спекуляцій та необґрунтованих фантазій, стає формою психологічного захисту через уникнення неприємної ситуації, проблеми, реальне вирішення якої не проглядається.

У процесі розв'язання життєвих задач індивід часто зазнає невдачі через невміння бачити один важливий елемент проблемної ситуації – самого себе. А. Ленгле відзначає, що для того, щоб бути самим собою, індивіду необхідно постійно розв'язувати подвійне завдання щодо співвіднесення як з Іншими, так і з самим Собою. Для цього «потрібно спочатку побачити самого себе і скласти картину себе, що стає можливим завдяки певній внутрішній і зовнішній дистанції щодо власних почуттів, рішень, дій» [86, 46].

А.Л. Рудаков пов'язує неконструктивний тип рефлексії з використанням особистістю стереотипних форм поведінки, які не дозволяють їй правильно ідентифікувати життєві труднощі, усвідомлювати їхні причини та застосовувати продуктивні стратегії власної поведінки. Саме така не конструктивність, на його думку, призводить до актуалізації «репродуктивно-регресивного рівня емоційної регуляції суб'єкта» [111].

Згідно поглядів А.А. Плігіна, неконструктивність рефлексивних процесів експлікується через підвищення рівня внутрішнього напруження людини, що заважає їй використовувати продуктивні форми внутрішньої роботи: виявляти нові засоби поведінки, знаходити нові змісти та сенси, тобто формувати нові структурні елементи досвіду, що сприяють розвитку особистості [98].

У цьому контексті, Д.О. Леонтьєв та А.Ж. Аверіна зазначали, що індивіди з високим рівнем рефлексивної здатності виявляють більше труднощів при формулюванні гіпотез та переключенні з однієї альтернативи на іншу, для них

також властивим є тенденція до ускладнення життєвих ситуацій [80].

Д.О. Леонтьєв виокремлює такі негативні прояви «настирливої рефлексії», як:

- підвищений рівень депресивності,
- наявність патологічних симптомів,
- дезадаптивні стилі подолання складних ситуацій,
- підвищений нейротизм та ін. [80].

Автор визначає конструктивний і неконструктивний рефлексивні стилі особистості і виділяє основні їх критерії. Так, серед критеріїв конструктивності рефлексивного стилю особистості він виокремлює:

- використання внутрішнього діалогу як умови подолання проблемно-конфліктної ситуації;
- співвідношення умов проблеми та наявних ресурсів суб'єкта, прийняття рішення про спосіб поведінки шляхом порівняння;
- сформованість настановлень на здійснення заходів самостереження та самоаналізу при виникненні проблем;
- аналіз минулого досвіду, співвіднесення актуальних ситуацій із минулими подіями;
- спрямованість на критичність та раціональність у виборі засобів та стратегій поведінки;
- ефективний контроль власного емоційного стану, протидія нав'язливим почуттям, думкам, станам;
- розподіл уваги між подіями внутрішнього життя та зовнішньої реальності, що постійно змінюється [79].

І.Д. Пасічник зауважує, що особистості, яким притаманний конструктивний стиль рефлексії, можуть краще регулювати свій психічний стан, підтримувати своє психічне здоров'я [95; 96]. З його точки зору, у таких особистостей відбувається «відокремлення власних переживань від себе, спостереження за ними, відбувається активний зв'язок особистості зі світом образів, планування ситуацій, виокремлення стресових ситуацій на тлі спокою і

концентрації уваги» [96, 8].

В.М. Розін відзначає, що початок двадцять першого століття вже ознаменований, з одного боку, бурхливим розвитком тілесних практик і інтересу до них (у приклад він приводить безліч феноменів, від бодібілдингу до зміни статі), з іншого боку, активним переосмисленням і створенням концепцій тіла й тілесності [108]. Навіть враховуючи той факт, що вивчення й зміна тіла супроводжує людство в процесі всієї його історії, у цей час поширеність у соціумі зазначених практик і відсутність єдиної концептуальної моделі, способу усвідомлення тіла, роблять питання тілесності актуальним і багатограним.

Аналіз методів і підходів соматичної терапії показує, що основні причини, що змушують психологів-практиків, психотерапевтів звертатися до різних методів тілесної терапії, можна звести до наступних факторів:

- тілесний досвід як необхідна складова людського існування, умова його повноти і цілісності;
- фізичне здоров'я людини як загальне «енергетичне тло» і передумова успішного вирішення особистісних проблем;
- тіло як своєрідна «матеріалізація» (втілення) структури особистості та, відповідно, її психологічних проблем;
- тіло як канал і спосіб «аргументації» і впливу на особистість;
- тіло як джерело самопізнання та самовиховання [10].

Аналіз результатів досліджень рефлексії тілесного досвіду в контексті перспектив психологічної адаптації соматичних хворих показав, що практика його усвідомлення та осмислення може бути як адаптивною, так і дезадаптивною залежно від загального рефлексивного стилю особистості. Так, особистості, що виявляли неконструктивний рефлексивний стиль, демонстрували спрямованість на нав'язливе розмірковування та «застрявання», «залипання» на тілесних відчуттях, зокрема на хворобливих симптомах, зниження адаптивності. І, навпаки, для індивідів з конструктивним рефлексивним стилем усвідомлення та переживання тілесного досвіду характерні постійні взаємопереходи від спрямованості на відчуттях «тут і

тепер» до моделювання нових аспектів тілесного досвіду, що, у свою чергу, сприяє підвищенню рівня адаптивних здатностей особистості [10].

Узагальнюючи вищезазначене, сформулюємо припущення щодо взаємовідношень між рефлексією тілесного досвіду особистості та її здатністю до самопроектування:

–рефлексія тілесного досвіду особистості становить передумову продуктивності її самопроектування;

–рефлексія тілесного досвіду особистості є важливим засобом самопроектування особистості;

–у процесі самопроектування в особистості поступово формується потреба в рефлексії тілесного досвіду;

–низький рівень рефлексії тілесного досвіду стає перешкодою для реалізації проектів особистості щодо власного майбутнього (життєвих проектів) та проектів власної особистості (особистісних проектів).

Розвиток рефлексії тілесного досвіду як засобу самопроектування особистості, може бути описаний за допомогою трирівневої моделі, що складається з предрефлексії, ідентифікаційного, інтерпретаційного та смислового (метасмислового) рівнів, що співвідносяться з основними вимірами дискурсивного самопроектування особистості за Н.В. Чепелевою та С.Ю. Рудницькою: «плагіатором», «читачем» та «автором» [144].

Так, на рівні «плагіатора» смисли, які притаманні особистості, є заданими, тобто набутими із соціуму та культури. У межах цього виміру розвитку повсякденність для людини становить вмістилище рутинних, зокрема тілесних практик, «арену невідрефлексованих дій». Принциповою особливістю організації тілесного досвіду тут виступає деконтекстуалізація практичної дії як такої. Отже, рефлексія тілесного досвіду відбувається на нижчому рівні – предрефлексії та первинної його ідентифікації. Основним механізмом рефлексивних процесів на цьому рівні є когнітивні операції, насамперед, структурування та переструктурування особистістю власного тілесного досвіду.

На рівні «читача» смисли, які використовує особистість, вже стають

привласненими. Засобом організації тілесного досвіду тут постають фрейми як смислові рамки, які застосовує особистість для його розуміння, а також фрагменти тілесного досвіду людини, що знаходиться в межах цього розуміння. «У даному випадку особистість не просто копіює наявні в культурі та соціумі смислові зразки, а поглинає, присвоює їх, однак, ще не намагаючись створити на цій основі власні смислові системи. А через те, що окремо взяті смисли не вбудовуються в смислову систему, не є самодостатніми, то в свідомості людини утворюється смисловий хаос» [144, 73]. І, відповідно, рефлексія тілесного досвіду відбувається на рівні його інтерпретації.

Спираючись на погляди Н.В. Чепелевої, інтерпретацію тілесного досвіду можна розглядати як його осмислення, «накидання смислу» на цей досвід, що призводить до вбачання певного смислу, відсутнього в самому досвіді. Отже, інтерпретація тілесного досвіду є механізмом його смислового збагачення, що здійснюється завдяки зануренню в певний контекст – особистісний, діяльнісний, культурний. Саме контекст задає ті чи інші інтерпретаційні рамки, котрі, з одного боку, обмежують смисловий простір досвіду, дозволяючи відкинути нерелевантні смисли, а з іншого – розширюють його, збагачуючи новим розумінням його змісту, сприяючи тим самим породженню, синтезу нових смислів [144].

На рівні «автора», особистість переходить до створення власних смислових систем. Рефлексія тілесного досвіду відбувається на смисловому та метасмисловому рівнях. Основним механізмом рефлексії на третьому рівні є діалог як взаємодія, зіткнення смислових позицій Себе та Іншого [144]. Рефлексія тілесного досвіду передбачає розгорнуте осмислення не лише самого досвіду, а й власних інтерпретаційних процесів. Особистість конструює власну смислову систему, в яку вбудовує свій тілесний досвід, що знаходить своє відображення в ментальній моделі особистості, яка стає основою для створення особистістю власних особистісних та життєвих проєктів.

Запропонована модель рефлексії тілесного досвіду особистості та виділені її структурно-функціональні характеристики самопроекування

потребують перевірки в запланованому нами емпіричному дослідженні.

Висновки до першого розділу.

1. Вивчивши психологічні характеристики феномену рефлексії, нами було визначено, що в сучасних умовах розвитку науки особливу увагу потрібно приділити вивченню феномену рефлексії, не тільки як одного з пояснювальних принципів психічного розвитку людей, але також як механізм свідомості, який дозволяє розкрити уявлення про процес мислення особистості, усвідомлення себе як суб'єкта професійної діяльності.

Наведено дані підходів до вивчення проблеми рефлексії, які дозволяють зробити висновок про те, що багатьма дослідниками наголошується провідна роль рефлексії в ефективній, гармонійній самореалізації особистості, в формуванні професійних здібностей, в забезпеченні процесу розвитку і саморозвитку, в досягненні максимальної ефективності і результативності професійної діяльності.

Доведено, що в широкому розумінні професійна рефлексія є системоутворювальною якістю особистості фахівця, атрибутом його професійного мислення, чинником професійного становлення й удосконалення. Професійна рефлексія виступає як процес і результат самоаналізу власної діяльності та професійних ситуацій, співвіднесення власних можливостей, дій та особистісних якостей з професійними вимогами. У ході дослідження було з'ясовано, що рефлексія у професійній діяльності реалізується через мисленнєвий (попередній або ретроспективний) аналіз професійних проблем, труднощів чи успіхів. У результаті цього відбувається осмислення сутності проблем і труднощів у діяльності і взаємодії, відкриваються нові перспективи їх розв'язання.

2. Дослідивши психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду як механізму забезпечення психологічного здоров'я особистості, можна констатувати наступне. У сучасному світі гостро постає соціальна потреба в особистостях, які відповідатимуть вимогам інформаційного суспільства, зокрема здатні опановувати власну поведінку, формувати системи внутрішньої

регуляції діяльності, що зумовлює їхні прагнення до саморозвитку, самопроектування, самореалізації.

У межах психологічної герменевтики, яка становить методологічну базу нашого дисертаційного дослідження, самопроектування особистості розглядається як процес вибудовування власної ідентичності, реалізації здатності діяти, виходячи з власного задуму, власного життєвого та особистісного проєктів.

Здатність до самопроектування є складним багаторівневим утворенням, що впродовж життя може мати різні змістовні конфігурації, проте, її ядерна складова визначається інтегральним корпусом психологічних характеристик особистості, серед яких доцільно виокремити самоставлення, суб'єктивний контроль, смисложиттєві орієнтації та перспективну орієнтованість індивідуального досвіду особистості. Процес самопроектування базується на розумінні попереднього особистого та соціокультурного досвіду шляхом занурення в соціокультурний дискурсивний простір та, на цій основі, створення власного смислового простору.

Серед різних видів особистого досвіду в цьому процесі величезну роль відіграє тілесний досвід як первинний досвід особистості, що задає систему координат для розуміння та вибудовування особистістю самої себе та власної життєвої траєкторії в світі, та становить основу для інших, більш складних, форм досвіду особистості.

3. В оптиці психолого-герменевтичного підходу тілесний досвід особистості ми пропонуємо розглядати як комунікативно-семіотичний процес формування, організації, акумуляції та трансляції індивідом тілесних знань та практик.

До складових тілесного досвіду особистості можна віднести: переживання тілесних відчуттів, формування та розвиток «тілесних уявлень», оволодіння власним тілом та тілесними навичками. Тілесний досвід особистості включає особливості тілесного реагування індивіда і формування способів його тілесної саморегуляції на різних етапах життєвого шляху, а також здатність

оперувати тілесними переживаннями (розрізняти, називати та описувати свої власні тілесні переживання та переживання інших людей).

Переживаючи «тілесну складову» життєвих подій, інтерпретуючи та реінтерпретуючи тілесний досвід, особистість привласнює й асимілює його, перетворюючи на особистісний. Важливу роль у цьому складному багатоаспектному процесі відіграє рефлексія як провідний механізм самопізнання та саморозвитку особистості.

4. В руслі вищезазначеного підходу, рефлексію визначено як здатність особистості забезпечувати усвідомлення процесів формування власного досвіду та їх підґрунтя, зокрема як її здатність оперувати тілесними переживаннями, інтегрувати різноманітні «тілесні реагування», формувати способи власної тілесної саморегуляції. Сутність цього поняття проблематизується через два принципових аспекти: дистанцію між власною свідомістю та її інтенціональним об'єктом і спрямованістю процесу на самого себе як на об'єкт рефлексії.

У контексті проблеми самопроекування рефлексія тілесного досвіду поєднує чотири взаємозалежні виміри тілесної усвідомленості та тілесних переживань: тілесні відчуття, що усвідомлює особистість; якість її уваги до власного тілесного досвіду; спрямованість тілесної усвідомленості та тілесних переживань; інтеграційні процеси в системі «тіло – свідомість».

У залежності від типу спрямованості процесів усвідомлення на власний тілесний досвід, виокремлюються такі види рефлексії, як арефлексія, квазірефлексія, інтроспекція та системна рефлексія (за Д.О. Леонтьєвим), які, у свою чергу, зумовлюють розвиток конструктивного або неконструктивного рефлексивного стилю особистості.

Розвиток рефлексії тілесного досвіду, зокрема формування конструктивного рефлексивного стилю особистості як засобу самопроекування особистості, може бути описаний за допомогою трирівневої моделі, що складається з предрефлексивного, ідентифікаційного, інтерпретаційного, смислового (метасмислового) рівнів, що співвідносяться з основними вимірами дискурсивного самопроекування особистості

«плагіатором», «читачем» та «автором» (за Н.В. Чепелєвою та С.Ю. Рудницькою).

Так, на рівні «плагіатора» рефлексія тілесного досвіду відбувається на нижчому рівні – предрефлексії та первинної ідентифікації. Основним механізмом рефлексивних процесів на цьому рівні стають когнітивні операції, насамперед, структурування та переструктурування особистістю змісту власного тілесного досвіду.

На рівні «читача» рефлексія тілесного досвіду набуває інтерпретаційний характер; відбувається «накидання смислу» на цей досвід (Н.В. Чепелєва), що призводить до вбачання певного смислу, «відсутнього» в самому досвіді. Інтерпретація тілесного досвіду стає механізмом його смислового збагачення, що здійснюється завдяки зануренню в певний контекст – особистісний, міжособистісний, діяльнісний, професійний, культурний тощо.

На рівні «автора» рефлексія тілесного досвіду відбувається на смисловому та метасмисловому рівнях. Основним механізмом рефлексії на цьому рівні стає діалог як взаємодія, зіткнення смислових позицій Себе та Іншого. У свою чергу, рефлексія тілесного досвіду передбачає розгорнуте осмислення не лише самого досвіду, а й власних інтерпретаційних процесів. На цьому рівні самопроектування особистість конструює власну смислову систему, в яку обов'язково вбудовує свій тілесний досвід. Інтегрована смислова система особистості стає основою для створення власних життєвих та особистісних проєктів.

РОЗДІЛ 2. ВИЗНАЧЕННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методи дослідження рефлексії

Разом з дослідженням теоретичних аспектів рефлексії ученими розроблялися методи оцінювання проявів рефлексії особистості.

Так, А. В. Карповим і В. В. Пономарьовою [54; 55] було розроблено методику діагностики рефлексивності як психічної властивості. А. В. Карпов зауважує: «диференційоване розуміння предмета психології рефлексії передбачає його спеціальний розгляд в аспекті категорії «психічна властивість», тобто рефлексивність повинна бути представлена як якісно особлива властивість індивіда». За задумом автора, ця психодіагностична процедура повинна визначати існуючі відмінності ступеня розвитку рефлексивності, а через них забезпечувати додаткові можливості вивчення рефлексії як процесу і як стану. Методика враховує три види рефлексії, що виділяються за так званим «часовим» принципом: ситуативну (актуальну), ретроспективну та перспективну рефлексію і являє собою 27 тверджень, з якими має погодитись або не погодитись респондент (7-бальна шкала). Разом з тим, метод запропонований авторами, слабо відбиває аспекти групової рефлексії.

Експериментальні дослідження групової рефлексії спиралися на аналіз дискурсу у творчому пошуку, а саме при розв'язанні творчих задач. М. І. Найдьоновим, Л. А. Найдьоновою було розроблено спеціальний метод аналізу мови, за допомогою якого, аналізуючи дискурс, можна оцінити динаміку прояву та взаємопроникнення індивідуального і групового радикалів суб'єктності за окремими показниками і контекстуальними параметрами.

В подальшому автори застосовували метод для аналізу дискурсу тренінгових подій тощо. Проте дослідження в неекспериментальних умовах практично неможливе.

Ще одним методом дослідження рефлексивних процесів стало

рефлексивне інтерв'ю. Автори застосували цей метод для дослідження рефлексії учасники масових протестних акцій [92]. В інтерв'ю досліджуваному пропонується відстежити новизну щодо власних знань, досвіду, почуттів, та ставлень.

Разом з тим, методики, яка досліджувала б груп-рефлексивні аспекти та оцінювала б частоту метакогніцій нами виявлено не було.

Методика вимірювання ємності рефлексивного середовища.

Рефлексія є важливим фактором розвитку особистості і середовища. Попри величезне розмаїття розуміння рефлексії і зростання її популярності в психології, залишаються достатньо мало дослідженими природні середовища, в яких розгортаються рефлексивні процеси різних модальностей без спеціального втручання дослідників. Актуальність дослідження цього питання зумовлена тим, що рефлексія є фактором формування середовищ інноваційного розвитку [59]. Тому А. О. Колярову зацікавило питання: в яких середовищах у природних умовах «живе» групова рефлексія [59, 60, 61, 66].

Метою створення А. О. Коляровою методики був пошук відповіді на дослідницьке запитання: чи змінюються рефлексивні характеристики середовищ під впливом демографічних чинників, зокрема чи пов'язані з віком, чи мають гендерні відмінності [61, 62, 63]. Авторка виходила з припущення, що головним контекстом, який сприяє формуванню рефлексивного інноваційного середовища, є дружні відносини. Саме у дружніх стосунках наявна довіра [56], яка необхідна для існування групового суб'єкта і здійснення групової рефлексії. Проте, рефлексія може здійснюватись і в межах індивідуальної суб'єктності, а також в інших більш чи менш постійних середовищах міжособистісного спілкування. Наскільки відмінними є ці природні середовища існування рефлексії, чи відмінна рефлексія, яка розгортається в цих середовищах?

Для перевірки цих припущень А. О. Колярова провела дослідження особливостей репрезентації рефлексивних модальностей у природних умовах у дорослих та юнацтва. Модальністю рефлексії вона назвала її спрямованість на той чи інший об'єкт [59]. У якості основних об'єктів рефлексії слідом за

М.І.Найдьоновим виокремлюємо знання, почуття, відносини (ставлення) і досвід. Знання є традиційним об'єктом, у межах якого рефлексія розглядалась у філософії, вивчалась у дослідженнях учбової діяльності як механізм інтелектуального контролю, забезпечення істинності знання. Почуття є об'єктом рефлексії, яка розглядається як механізм опанування стресом, фрустрацією та іншими негативними емоціями, виступає елементом саморегуляції внутрішнього світу людини. Модальність рефлексії ставлень спрямована на зовнішній світ, насамперед, соціальний; вона необхідна для забезпечення співпраці, побудови конструктивних відносин, розв'язання конфліктів, об'єднання зусиль і продовження стосунків. Найбільш інтегративною модальністю є рефлексія досвіду, яка включає в себе аналіз дій різних масштабів та їх результатів, в тому числі у вигляді особистого досвіду, спрямованого в майбутнє.

Для дослідження особливостей рефлексії різних модальностей у природних середовищах міжособистісного спілкування можна використовувати експрес-методику оцінки рефлексивної ємності середовищ спілкування. У ній для оцінки модальностей використовувалися параметри, розроблені для активізації рефлексії в процедурах особистісної рефлексії (публічного самодослідження, покликаною препарувати свої почуття, відносини, знання, досвід у рефлексивному творчому тренінгу-практикумі) [93]. Такі ж модальності використовувалися в рефлексивному інтерв'ю з учасниками масових акцій [148]. Респондентам пропонується відповісти на питання: що нового в почуттях, відносинах, знаннях і досвіді вони отримали в поточній події.

Взявши за основу питання рефлексивного інтерв'ю, А. О. Колярова модифікувала їх, щоб отримати інформацію про особливості репрезентації рефлексивних середовищ у природних умовах у дорослих та юнацтва шляхом самозвітів. Однак якщо в рефлексивному інтерв'ю основний запит стосується моніторингу змін у цих сферах (запитання «Що нового...»), то в методиці нас цікавила частота звернень до цих чотирьох модальностей рефлексії в різних

контекстах. Зокрема, «індивідуально-рефлексивний аспект»: «Я звертаюся думками до своїх почуттів... ставлень... знань... досвіду...». І «груп-рефлексивний аспект» (три компонента): «Я розмовляю з друзями про себе і свої почуття... ставлення... знання... досвід», «Я розмовляю з батьками про себе і свої почуття... ставлення... знання... досвід», «Я розмовляю з іншими людьми про себе і свої почуття... ставлення... знання... досвід». В першу чергу нас цікавив контекст дружній відносин, оскільки, на нашу думку, в «природніх умовах» це найбільш широкий субстрат для групової рефлексії.

Таким чином, як контекстні середовища були задані: друзі, батьки та інші люди. Загальна матриця частотної оцінки рефлексії має форму 4 середовища*4 модальності. 4 середовища: індивідуальне, друзі, батьки, інші люди. 4 модальності: знання, почуття, ставлення, досвід. Оцінка кожного питання відбувалася за п'ятибальною шкалою Лайкерта: 1 бал - ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 - часто, 5 - дуже часто.

Суб'єктивне шкалювання питань за 5-бальною Лайкертівською шкалою частоти дає змогу представити результати для аналізу в двох формах: а) як оцінку рівня рефлексивної ємності середовищ за кожною з модальностей (високий, середній, низький рівні визначаються на основі процентилей), що уможливорює аналіз профілю групової рефлексії; б) як загальну оцінку рефлексивної ємності, що вираховується як сума оцінок за всіма шкалами і визначає високий, середній та низький рівні.

Таким чином, валідизація методики «Оцінка рефлексивної ємності середовищ спілкування» забезпечувалась на внутрішньому і зовнішньому рівнях. Внутрішню валідність забезпечено повнотою (вичерпністю) концептуального конструкту і задуму, а відтак відповідністю головній меті оцінки рефлексивної ємності середовища спілкування; ясністю і прозорістю формулювань опитувальника; практичністю інструментарію для збору даних з точки зору чіткості і організаційної простоти отримання даних. Зовнішня валідність забезпечувалась відповідністю досвіду використання з 2004 р. аналогів запитань рефлексивного інтерв'ю для оцінки групової рефлексії у

політичній та організаційній психології.

Отже, методика являє собою самозвітний опитувальник, який окреслює певні сфери, що можуть свідчити про якість груп-рефлексивного ресурсу особистості.

Перший інформаційний блок моніторинг частоти звертання до почуттів, ставлень, досвіду, знань, заснований на рефлексивному інтерв'ю [75], про який ми писали вище.

Другий блок досліджує змістові аспекти рефлексивних ресурсів особистості. Питання щодо обдумування людиною своїх дій заздалегідь, а також обдумування і контролю своїх ставлень до інших людей, розкривають значущість цього для людини, частоту звертання та самооцінку вдалості таких дій («Наскільки для мене важливо наперед обдумувати свої дії?», «Наскільки часто я наперед обдумую свої дії?», «Наскільки добре мені вдається наперед обдумувати свої дії?», «Наскільки часто я обдумую і контролюю своє ставлення до інших?», «Наскільки добре мені це вдається?», «Наскільки для мене це важливо?»).

Третій блок досліджує флуктуацію зміни індивідуального та групового суб'єкту за допомогою запитань: «Скільки часу мені потрібно бути одному, щоб виникло бажання поспілкуватися з іншими?» та «Скільки часу мені потрібно спілкуватися з іншими, щоб виникла потреба усамітнитися?» (1 година, Пів дня, День, Кілька днів, Тиждень, Місяць, Рік).

2.2. Диференціація рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості

На підставі наукового аналізу підходів до визначення рефлексивних механізмів і їх місця у процесі професійної діяльності поняття рефлексивного механізму розглядається нами як процес, який здійснюється при зверненні людини на себе, на свій внутрішній світ, в результаті чого відбувається

побудова і відображення професійних мотивів, цілей і завдань у професійній діяльності.

Під терміном «механізм» ми розуміємо систему різних психологічних факторів та засобів, що забезпечують той чи інший процес прояву рефлексивності у людей. Як відомо, у будь-якій області науки під поняттям «механізм» розуміють докладне розкриття сутності явища, механізм завжди пов'язаний з процесом, механізм і процес ніколи не повинні вважатися відокремленими по відношенню один до одного. Інакше кажучи, механізми рефлексивних процесів слід вважати такими, що входять до складу цих процесів, або точніше, їх особливою деталізованою характеристикою. Вивчення механізмів психологічних явищ пов'язане з науковим поясненням цих явищ. Розкрити механізм рефлексії – це значить проникнути у її внутрішню структуру, усвідомити взаємозв'язок і взаємозалежність частин або елементів цілого і через це зрозуміти і пояснити сутність рефлексії.

Рефлексивні механізми рятувальників при утворенні професійних цілей сприяють більш глибокому та детальному аналізу й усвідомленню професійного завдання, його новому баченню, відмові від стереотипних і утворенню нових, творчих цілей. За допомогою рефлексивних механізмів здійснюється також процес контролю та оцінки на всіх етапах професійної діяльності.

Рефлексивні механізми є психологічними механізмами, які розгортаються при зверненні активності людини на переоформлення значущих ціннісно-сміслових утворень з метою організації своєї професійної діяльності. У процесі професійної діяльності медичних сестер відбувається функціонування рефлексивних механізмів, що надає специфіку професійній мобільності. Професійна рефлексія спрямовує рефлексивне мислення на об'єкти професійної діяльності, якими є і розвиток професійних якостей, в нашому випадку – професійної мобільності. Професійна діяльність на основі розвитку професійної мобільності та рефлексії охоплює оцінювання своїх можливостей і набуття

відповідних якостей, потрібних для досконалого виконання професійних обов'язків.

Особистісна складова професійної мобільності, яка визначає якісну характеристику фахівця відповідно до змісту професійної мобільності, на нашу думку, увиразнена проявом рефлексивного механізму емпатійної *оперативності особистості*, завдяки якому відбувається оптимізація діяльності шляхом інтеграції емпатійно-комунікативних умінь у ході професійної діяльності рятувальників, що демонструє високий рівень їх професійно-деонтологічних знань і навичок. Ця група рефлексивних механізмів виявлена нами на основі результатів математичної статистики (факторного та кластерного аналізів) рятувальників із *високим рівнем* професійної мобільності.

Діяльнісна складова професійної мобільності виявляє поведінкову регламентованість рятувальників, що оформлена проявом *рефлексивного механізму регламентованої оперативності особистості*, і виражається у чіткому контролі за протіканням процесу діяльності, оцінці реальності цілей та відповідності засобів для їх досягнення, зіставлення отриманих результатів із початковою метою. Ця група рефлексивних механізмів виявлена нами на основі результатів математичної статистики (факторного та кластерного аналізів) медичних сестер із *середнім рівнем* професійної мобільності.

Провівши інтерпретацію даних емпіричного дослідження, з'ясувавши статистично значимі конструкти, які детермінують тенденцію до високої професійної мобільності рятувальників за факторним та кластерним аналізами, розглянувши дослідження рефлексії та рефлексивних механізмів у попередніх дослідженнях, спробуємо експлікувати дію виокремлених рефлексивних механізмів професійної мобільності рятувальників.

Так, на нашу думку, прояв рефлексивного механізму емпатійної оперативності особистості здійснюється за рахунок стимулюючої, пристосувальної та інтеракційної дії; а прояв рефлексивного механізму регламентованої оперативності особистості – критично-аналітичної і пізнавальної дії.

Всі виділені нами рефлексивні механізми професійної мобільності та їх основні дії функціонування, представлені на рис. 2.1.

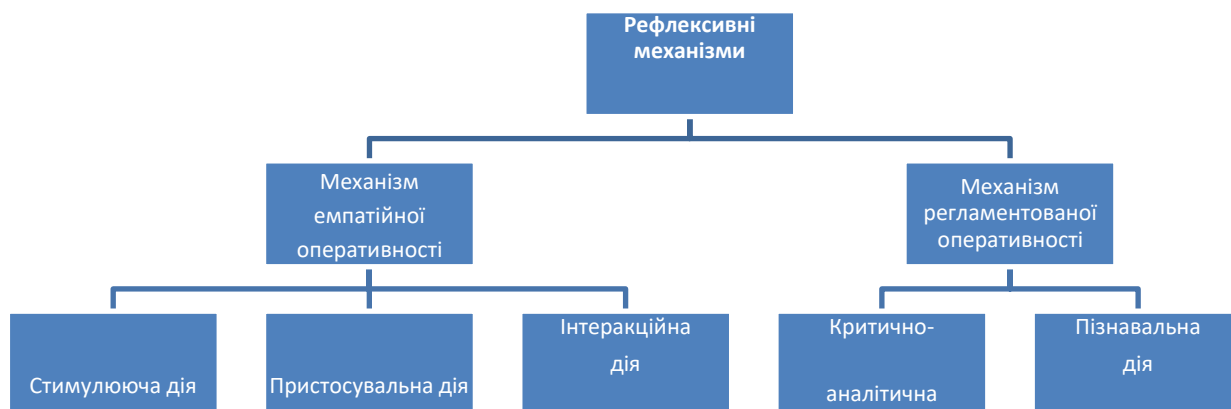


Рис. 2.1. Схема диференціації рефлексивних механізмів

Фактор 1 «рефлексивність» та кластер I «робочий мотиваційний профіль» об'єднують показники мотиваційної структури особистості, що діагностує мотиваційну сферу особистості і відображає співвідношення різних шкал цієї сфери, що вміщує показники мотиваційного компоненту особистісної складової моделі професійної мобільності та дає підставу виокремити стимулюючу дію рефлексивного механізму емпатійної оперативності рятувальників.

Фактор III «адаптивні здібностей» та кластер III «особистісний адаптаційний потенціал» у комплексі характеризує постійний процес активного пристосування рятувальника до умов динамічного професійного середовища, що пояснює адаптаційний компонент особистісної складової моделі професійної мобільності та дає підставу виділити пристосувальну дію рефлексивного механізму рятувальника.

Фактор II «інтуїтивний канал емпатії» та кластер II «емпатія» об'єднані показниками емпатійних здібностей та спілкування особистості та зіставляються з комунікативно-емпатійним компонентом особистісної складової моделі а, що дає підставу для виокремлення інтеракційної дії рефлексивного механізму рятувальника.

Фактор I «рефлексивність» та кластер III «соціальна корисність» визначаються показниками рефлексивності та мотиваційної структури особистості та пояснюють когнітивно-компетентнісний компонент діяльнісної складової моделі професійної мобільності та дає підставу виділити пізнавальну дію рефлексивного механізму рятувальників.

Фактор II «оцінка результатів у професійній діяльності» та кластер I «програмування» об'єднують показники стилів саморегуляції поведінки, які характеризують рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції та пояснюють організаційний компонент діяльнісної та дають підставу виділити критично-аналітичну дію рефлексивного механізму рятувальників.

Слід зазначити, що дія виокремлених рефлексивних механізмів залежить від характеру психологічного простору особистості, а саме її мислення, самосвідомості і комунікації, тому спробуємо деталізувати цей аспект їх функціонування.

У сфері мислення рефлексивні механізми ґрунтуються на усвідомленні базових цілей професійної діяльності, узагальненої теорії, основних технологій діяльності, а також вмінні будувати моделі та схеми досягнення цілей, робити припущення і ствердження на основі узагальнення, конкретизації, порівняння.

У сфері комунікації рефлексивні механізми спираються на усвідомлення цілей, вміння зорієнтувати клієнта у власних цілях, зіставлення цілей із професійними цілями та можливостями рятувальників.

У сфері самосвідомості рефлексивні механізми ґрунтуються на усвідомленні власних індивідуальних особливостей, можливостей, потреб, мотивів, цілей, ціннісних орієнтацій тощо.

Стимулююча дія рефлексивного рятувальників була виокремлена нами в результаті інтерпретації мотиваційної структури особистості в показниках робочого мотиваційного профілю та загальної активності. Стимулююча дія цього рефлексивного механізму *у сфері свідомості* виявляється у спрямуванні мотиваційної установки рятувальників для усвідомлення цілей професійної діяльності, надання можливості вибору форм професійного самовдосконалення

та кар'єрного розвитку, ініціативності і цілеспрямованості професійної діяльності. Завдання стимулюючої дії рефлексивного механізму – активізувати рефлексивні установки особистості, які визначають, наскільки ефективно і з якою активністю і спрямованістю людина готова діяти в певній професійній ситуації. Ініціативний професіонал у своїй діяльності проявляє мобілізацію своїх вольових зусиль на досягнення професійно-практичної мети, сумлінно ставиться до поставлених задач, яке спрямоване на:

- досягнення найдосконалішого виконання своїх обов'язків;
- формування певного стану особистості (мотивованості), яке обумовлює потрібну інтенсивність та ініціативність її дій (ступінь мотивованості визначається актуальністю, активністю та ініціативністю);
- визначення і здійснення конкретних професійних дій.

Мотиваційна сфера є досить динамічною: значення і вплив окремих мотивів змінюються, відповідно змінюється й ієрархія мотивів. На цю ієрархію можуть впливати різні чинники. Поштовх до мотиваційної перебудови можуть справити спілкування, залучення до певної діяльності, переживання внаслідок конфлікту з оточенням тощо. Динамічність мотиваційної сфери фахівця виявляється і в зміні сукупності мотивів цього виду діяльності або всіх її основних видів.

Активність у професійній діяльності рятувальника визначається складним, динамічним співвідношенням мотивів різних рівнів. При цьому у свідомості індивіда формується такий еталон фахівця, якого він прагне досягнути. Прагнення максимально ідентифікуватися з ним, розвиваючи при цьому свій професійний рівень, спрямовує активність особистості професіонала.

Активація діяльності, постановка перспективних цілей і підпорядкування їм своєї поведінки надає особистості самокерування та самовпевненість в професії, тому медичним сестрам важливо розвивати чітке усвідомлення, для чого вони виконують певну діяльність, і планувати, як досягти самоефективності в професії та здійснення підвищення рівня професійної

мобільності. Ці складові сприятимуть розвитку вміння зіставляти і систематизувати наявні професійні здібності та знання, формуванню почуття відповідальності перед пацієнтами за стан їхнього здоров'я, закладуть основи для рефлексії власної діяльності в майбутньому.

Можна сказати, що ефективна мотивація професійної мобільності відбувається засобом: виникнення професійних потреб; сприйняття рефлексивних процесів, що йдуть від них; аналізу ситуації з урахуванням очікувань; актуалізації професійних мотивів.

Цей процес може відбуватися або автоматично на основі рефлексивної установки, або шляхом раціональної оцінки (свідомий аналіз міститься в стимулі інформації, співвіднесення її з потребами особистості, її цінностями, можливостями, перспективами та ін.).

Розвиток і трансформація мотиваційної структури суб'єкта діяльності відбувається в процесі засвоєння професії, тому що загальні мотиви особистості трансформуються у професійні та зі зміною рівня професіоналізації змінюється, а отже змінюється і сама система професійних мотивів. Перебудова мотиваційної сфери супроводжується формуванням нових інтересів та потреб, розвитком особистості в цілому.

Мотивація організує цілісну поведінку, підвищує професійну активність, суттєво впливає на формування цілі і вибір шляхів її досягнення та суттєво впливає на весь процес генезису психологічної системи діяльності.

Отже, стимулююча дія рефлексивного механізму емпатійної оперативності є потужним внутрішнім чинником розвитку особистості та професіоналізму, оскільки на основі належного рівня сформованості мотивації та ініціативності, яка виникає на цій основі, можлива сформованість внутрішньої потреби в професійній мобільності, яка включає прагнення до ефективного кар'єрного зростання та ефективну реалізацію росту рівня професійної мобільності особистості.

Пристосувальна дія рефлексивного механізму емпатійної оперативності виділена на основі дослідження особистісного адаптаційного

потенціалу та адаптаційних здібностей, які, на нашу думку, детермінують цей рефлексивний механізм. Він передбачає таку роботу у *сфері свідомості*, що дозволяють:

- активно долучатися до професійного самовдосконалення;
- створення навколо себе атмосфери успіху для свого особистісного розвитку, відчуття радості засвоєння професійних компетентностей;
- усвідомлення своїх здібностей;
- вияв віри у власні сили;
- застосування практичних навичок мислення для переробки отриманої інформації.

Професійна адаптація пояснює існування та цілісний прояв потенціалу особистості фахівця за рахунок поєднання психофізіологічних та соціально-психологічних особливостей професійної реалізації на усіх етапах становлення (від формування професійних намірів, безпосереднього професійного навчання, вироблення індивідуального стилю діяльності та включення в систему виробничих і соціальних відносин до повної або часткової самореалізації у праці).

Адаптивні можливості людини закладаються вже в дитинстві, у процесі формування її особистості, досвіду взаємодії з різноманітними людьми і колективами, досвіду успішного і неуспішного поведіння в незвичних обставинах.

У процесі професійної діяльності формується психологічна готовність до професійної мобільності. Рефлексія може забезпечити розвиток професійної мобільності за допомогою такої адаптаційної роботи особистістю:

- пізнання себе, своїх індивідуальних особливостей і можливостей, усвідомлення своїх інтересів, мотивів, бажань, позбавлення неправильних уявлень про себе, чесність із самим собою;
- перегляд свого ставлення до себе і відповідальність за своє професійне становлення і розвиток, а в більш широкому плані – за весь свій життєвий шлях;

- опанування прийомами самовдосконалення, самоврядування і самоконтролю.

Особистість медичної сестри потребує сформованості таких якостей, як спостережливість, відповідальність, співпереживання, врівноваженість, доброзичливість, толерантність, емпатійність та ін. Ці якості дають змогу проявляти та відображати внутрішній світ людини, розкривати сутність особистості та формувати чіткі принципи, цінності життя та світосприйняття, розкривати ставлення фахівця до різних життєвих і фахових ситуацій та поведінку у вирішенні складних професійних завдань. Пристосувальний рефлексивний механізм чітко окреслює особисте ставлення рятувальника до того, кому він допомагає, а також до співробітників, керівників і підлеглих.

Очевидно, що розв'язання поставлених задач передбачає опору на внутрішній потенціал рятувальника, на його потенційні можливості адаптуватись до постійно змінних умов напруженої професійної діяльності, примушувати себе до активної самоосвіти та самоудосконалюватися заради професіоналізації з метою постійного самовдосконалення. Розвиток цього механізму у рятувальника полягає в актуалізації розвитку внутрішніх механізмів людини, передусім її готовності (до дії, вчинку, прояву активності, емоційно-вольових зусиль тощо), як системи професійно важливих компетенцій і адаптивності, що визначається сукупністю адаптивно важливих особистісних якостей. Як наслідок, професійна мобільність впливає на діяльність спеціаліста, спричиняє зміни у ставленні до результатів своєї праці відповідно до вимог часу, в самооцінці, активізації процесу перетворення, новому баченні себе у професії.

Інтераційна дія рефлексивного механізму емпатійної оперативності сформована нами на основі результатів емпірико-статистичного дослідження емпатії та спілкування (як комунікативно-емпатійного компонента діяльності рятувальника). Цей механізм професійного спілкування у сфері комунікації медичного працівника визначається як система внутрішніх ресурсів фахівця, необхідних для побудови ефективної взаємодії з пацієнтом. Це передбачає

уміння поставити себе на місце пацієнта, прояв емпатії, розуміння причин дій партнера в процесі взаємодії, аналіз життєвих ситуацій та врахування дій інших в мотивах своєї поведінки, розуміння своїх якостей і прогнозування перспектив розвитку. Рятувальник, застосовуючи цей механізм, виконує такі практичні навички:

- вміння вислухати, заспокоїти, надати пораду, стати співучасником певної стратегії поведінки;
- визначає психічні і особисті особливості потерпілого, його реакцію на складну ситуацію та відповідно будує тактику спілкування з ним;
- оптимально проводить бесіду з людьми з метою отримання максимальної інформації, встановлення довірчих відносин та збільшення ефективності професійної діяльності;
- уміє встановлювати контакт із людиною, у процесі якого потерпілий переконується у можливості використання власних внутрішніх резервів для успішної боротьби з надзвичайною ситуацією;
- здатна створювати довірливий клімат, проявляючи щирість, створюючи атмосферу взаємної довіри, враховуючи очікування потерпілого.

Успішність діяльності рятувальника значною мірою залежить від якості його комунікативної взаємодії.

Комунікація розглядається нами як особистісно та професійно важлива якість, що у сукупності зі сформованою професійною мобільністю передбачає вміння використовувати різноманітні засоби й методи впливу на людей, адекватно сприймати й розуміти їх, налагоджувати ефективну взаємодію, орієнтуватися на пацієнта як рівноправного суб'єкта спілкування. Для надання максимальної допомоги і підтримки рятувальник має володіти комунікативними знаннями, уміти слухати, ставити запитання, співпереживати, проявляти увагу і турботу.

З метою розвитку міжособистісного рефлексивного механізму професійної мобільності рятувальники повинні дотримуватись таких якостей процесу комунікації:

- говорити чітко, виразно, повільно, але без перебільшень і не підкреслюючи окремих складів, при необхідності повторити фразу, яку не почув співрозмовник;
- говорити короткими фразами, невеликими змістовими блоками;
- говорити без мовних помилок;
- при проведенні роботи супроводжувати мову мімікою і невеликою кількістю виразних жестів;
- при розмові дивитися в обличчя співрозмовнику, щоб він міг краще зрозуміти, орієнтуючись на міміку обличчя та рухи губ;
- бути привітною та доброзичливою, не підвищувати голос, не дратуватися.

Механізм спілкування у рятувальника передбачає взаєморозуміння між його учасниками, яке базується на взаємосприйманні, зіставленні, інтерпретації особистісних характеристик поведінки, тобто здатності встановлювати і підтримувати необхідний контакт з людьми. Цей процес передбачає досягнення взаєморозуміння між партнерами по спілкуванню, краще розуміння ситуації і предмета спілкування. Слід зазначити, що комунікація є професійно значимою характеристикою рятувальника.

Критично-аналітична дія рефлексивного механізму сформована на основі вивчення стилів саморегуляції поведінки (показники програмування та оцінювання результатів у професійній діяльності); цей механізм забезпечується *сферою мислення*, у якій проявляється рефлексія. Рефлексія в мисленні забезпечує безперебійність його протікання через усунення розривів у вирішенні поставленого завдання, з урахуванням відношення особистості до розв'язуваної проблеми. Критично-аналітичний рефлексивний механізм може розглядається нами як важливий фактор формування професійної мобільності, бо саме завдяки йому фахівець опановує діяльністю, яка дозволяє отримувати знання про себе – нинішнього, виробляти випереджальні знання про себе – майбутнього і на основі співвіднесення цих знань і їх оцінки моделювати, планувати і програмувати дії, що сприяють ефективному саморозвитку та

самореалізації. Як наслідок застосування у професійній діяльності цього механізму, медичні сестри будуть володіти такими навиками:

- неперервний аналіз і корекція своєї професійної діяльності;
- уміння здобувати, аналізувати інформацію, отриману з різних джерел, застосовувати її для індивідуального розвитку і самовдосконалення;
- запобігання та вихід із будь-яких конфліктних ситуацій.

Рефлексія в професійній діяльності рятувальників є засобом критичного сприйняття, критичної інтерпретації та аналізу нового знання, формування власного ставлення та вибору альтернативного вирішення проблемної професійної ситуації.

У процесі професійної діяльності рятувальників часто виникають конфліктні питання з керівництвом, бо погляди на якість особливості діяльності не збіглися. Застосування критично-аналітичного рефлексивного механізму дозволить тактовно обговорити предмет конфлікту з керівником, і досягнути згоди, що полегшить роботу. Право відстоювати свою точку зору необхідно поєднувати з високою вимогливістю до себе, здатністю визнавати і виправляти свої помилки, виявлені самотійно або колегами

Для застосування критично-аналітичного рефлексивного механізму, рятувальнику необхідно освоїти такі процедури критичного мислення:

- виділення причинно-наслідкових зв'язків у певній професійній ситуації;
- уникання категоричності у твердженнях щодо певної професійної ситуації;
- усвідомлення професійної проблеми, зв'язків між суперечностями;
- підбір прийнятних відповідних та несуперечливих доказів у спірних ситуаціях професійної діяльності;
- обґрунтування власної думки;
- оцінка, вибір однієї із багатьох альтернатив у певних професійних умовах;
- спростування невірної думки щодо певної професійної ситуації;
- узагальнення знань щодо певної професійної ситуації;

- висування гіпотез щодо певної професійної ситуації;
- формування висновків щодо певної професійної ситуації з подальшим застосуванням на практиці.

Критичне мислення – це здатність рятувальника чітко виділити проблему, яку необхідно вирішити, самостійно знайти, обробити й проаналізувати інформацію, логічно побудувати свої думки, привести переконливу аргументацію, здатність мислити мобільно, обирати вірне рішення проблеми, бути відкритим до сприйняття думок інших й одночасно принциповим у відстоюванні своєї позиції. Це один з видів інтелектуальної діяльності фахівця, який характеризується високим рівнем сприйняття, розуміння, об'єктивності підходу до інформаційного поля.

Характерною особливістю критичного типу мислення є те, що процес мислення нестандартний, нешаблонний, відсутній готовий взірець розв'язку. Проблемність забезпечує внутрішню мотивацію професійної діяльності рятувальника, орієнтує на організацію осмислення професійних завдань. А це означає, що наслідком навчання через критичне мислення виступають особистісні зміни рятувальників, тобто їхній розвиток: вони перебудовують свій досвід, здобувають нові знання та способи розв'язування проблемних професійних завдань.

Критично-аналітичний рефлексивний механізм являє собою свідомий, спланований процес інтерпретації, аналізу та оцінювання професійної інформації, заснований на наявних знаннях і перевірці думок з того чи іншого питання і веде до формування та утвердження власного ставлення. Кінцевим результатом формування механізму є формування критичного-аналітичного розуміння умов своєї професійної діяльності, що відповідає цілям підвищення рівня професійної мобільності.

Пізнавальна дія рефлексивного механізму, виділена нами за допомогою діагностики професійного самоставлення (загальний рівень професійного самоставлення) та соціальної корисності (як показника мотиваційної структури особистості) і функціонує у *сфері мислення*. Під професійною компетентністю

рятувальника слід розуміти це інтегровану особистісну якість, що має систему ключових компетенцій, які дають змогу фахівцеві ефективно здійснювати свою діяльність, самоудосконалюватися. Професійна компетентність рятувальника, на нашу думку, визначається як сформованість професійних компетентностей. Фахові компетентності професіонал використовує в професійній діяльності для виконання (службових) робочих завдань, вони також служать йому при виборі моделі поведінки в різних професійних ситуаціях.

Процес набуття професійно важливих компетентностей дозволяє фахівцю вільно і правильно орієнтуватися в сучасному професійному середовищі та адекватно реагувати на динаміку змін надання допомоги. Набуття рятувальниками знань, умінь і навичок спрямоване на вдосконалення їхньої компетентності, сприяє інтелектуальному й культурному розвитку особистості, формуванню в них здатності адекватно реагувати на запити часу шляхом підвищення рівня професійної мобільності. Визначений нами рефлексивний механізм формується у творчому самовираженні як цілісної особистості, як самопрезентація (пацієнтам, колегам, керівним органам), якісна професійна взаємодія із пацієнтами та соціумом у цілому через компетентнісно-конструктивну, креативну діяльність у професії і житті.

Результат застосування пізнавального механізму виявляється у формуванні професійно мобільного фахівця у галузі надзвичайних ситуацій, який:

- вміє організувати свою професійну діяльність;
- вміє підібрати потрібні знання, вміння та навички;
- працює за обґрунтованим планом, який веде до поставленої мети;
- володіє гнучкістю і творчою діяльністю у професії;
- генерує нові ідеї, приймає нестандартні рішення;
- вміє бути конкурентоспроможним, інтегрованим у динамічне суспільство;
- дбайливо ставиться до свого здоров'я і здоров'я інших як до найвищої цінності.

Професійна компетентність рятувальника визначається не лише базовими знаннями й уміннями, а й ціннісними орієнтаціями фахівця, усвідомленням себе у соціальному середовищі, стилем взаємодії з людьми, загальною культурою, здатністю до розвитку свого творчого потенціалу. Це сукупність професійних знань, умінь і навичок, професійно-особистісних якостей, що визначають внутрішню готовність здійснювати професійну діяльність на основі кваліфікаційних вимог та морально-етичних норм.

Компетентність рятувальника лежить у площині законів та статутів, інструкцій. Рятувальник зобов'язаний діяти в певній ситуації згідно з обов'язками. Ці дії передбачають теоретичні знання та практичні вміння і навички, що чітко є окресленими в алгоритмі дій.

Пізнавальна дія рефлексивного механізму буде успішно реалізована за допомогою таких умов професійної компетентності рятувальника:

- систематичне збагачення теоретичних знань та удосконалення виконання рятувальних процедур для їх практичного застосування;
- оволодіння сучасними методами і формами надання допомоги;
- освоєння нових технологій;
- формування професійних умінь і навичок для прийняття компетентнісних креативних рішень;
- виховання потреби у систематичному оновленні своїх знань;
- психологічна адаптація до конкретних умов фахової діяльності.

Сучасний рятувальник повинен мати не тільки добру технічну підготовку, а й уміти творчо ставитися до тих, кого рятує, працювати з ним як з особистістю. Рятувальник повинен бути милосердним, вміти зрозуміти становище людини, що попала в біду, переживати разом із ним будь-які моменти його життя – не тільки радісні, а й трагічні. Він повинен активно заохочувати людей, членів їх родини й друзів до само- і взаємодопомоги, водночас даючи можливість зберегти свою самотійність і незалежність. Знання певних методик, уміння працювати з рятувальним обладнанням та інструментами є основою діяльності рятувальника.

Здатність оперативно, а часто превентивно знаходити правильні рішення в екстремальних ситуаціях забезпечує пізнавальний рефлексивний механізм, який передбачає відповідні професійні вміння. Мистецтво рятувальної справи полягає в гармонійному поєднанні творчого підходу та науковому обґрунтуванні процедур, посібників, словесних впливів і бесід у процесі професійної діяльності, в умінні захистити потерпілого від хвилюючих його негативних думок і почуттів. Щоб здійснити його, рятувальник повинен бути готовим застосовувати їх професійно, з високим ступенем надійності.

Професія рятувальника у напружених умовах діяльності визначається високими вимогами до інтелектуальної сфери особистості. Особливого значення набуває концентрація уваги, необхідна під час спостереження за ситуацією, і в процесі здійснення маніпуляцій. Важливу роль у діяльності рятувальника відіграє також переключення уваги, що допомагає йому успішно діяти в умовах частоті зміни об'єктів, операцій з ними. Різноманітна діяльність рятувальника середньої ланки зумовлює необхідність активного мислення під час розв'язання різноманітних завдань. Часто в екстремальних умовах існує нагальна потреба у швидкій та адекватній реакції відповідно до конкретної ситуації, що вимагає кмітливості, винахідливості, самовладання, хорошої оперативної пам'яті.

Прояв пізнавальної дії рефлексивного механізму у рятувальників – це процес оволодіння ієрархічно організованим мисленням та механізмами розв'язання професійних завдань, посилення механізму взаємовідображення партнерів у процесі комунікації та засобу творчості, володіння стійкими, інтегрованими, системними знаннями, необхідних у професійній діяльності, уміння застосовувати їх у нових, нестандартних ситуаціях, розвиток особистісно важливих якостей і професійно важливих властивостей, що забезпечить високий рівень професійної мобільності рятувальника.

Варто зазначити, що емпірично експліковані рефлексивні механізми рятувальників вивчають здійснення вольових процесів, обумовлюють системний і цілеспрямований характер формування, розвитку і оптимального

використання потенціалу особистості і забезпечують здатність особистості до саморегуляції діяльності, самоконтролю. Вони розвиваються при виконанні дій контролю та оцінки професійної діяльності. Ступінь їх сформованості визначає рівень власного розвитку, особистісних досягнень, усвідомлення власної позиції у колективі, з'ясовують, наскільки фахівець є спроможним координувати та інтегрувати усі інші особистісні якості з метою ефективної реалізації професійної діяльності. Загалом у психологічному плані рефлексія є умовою глибокого усвідомлення власних можливостей, їх критичного аналізу і вдосконалення у професійній діяльності.

Рефлексивні механізми емпатійної оперативності та регламентованої оперативності рятувальників відображають навички і уміння аналізу процесу професійної діяльності, його коректування, прогнозування розвитку, уміння передбачити можливі потреби і проблеми професійної діяльності. Це – усвідомлення рятувальниками виконавчої спрямованості даного виду діяльності і мобілізації всіх ресурсів на досягнення поставлених цілей. Функції рефлексивних механізмів рятувальника включають в себе: вироблення навичок самоконтролю та самооцінки, уміння об'єктивно співвіднести рівень розвинутості особистісних якостей, що забезпечують ефективність професійної діяльності.

Загалом можна вважати, що виявлені рефлексивні механізми рятувальника виконують функцію контролю і спрямовані на об'єктивацію і операційну корекцію процесу професійної діяльності рятувальників.

У завершенні проведеного узагальнення інтерпретації емпіричного дослідження професійної діяльності рятувальників, слід підкреслити, що проведене дослідження є своєрідним підтвердженням теоретичних постулатів, де будь-яке психологічне структурне утворення особистості, отримує своє визначення тільки через встановлення певних ознак в плані професійної діяльності. Успішна професійна діяльність не може бути ефективною без активної участі рефлексії. Беручи до уваги те, що рефлексія є якістю, яка буде розвиватися при умовах націленої уваги на цей процес, а також передбачає

достатню зрілість суб'єкта, можна зробити висновок, що доцільно створювати особливі умови в процесі підвищення кваліфікації рятувальника з метою формування у них теоретичної бази щодо розуміння професійної мобільності, її важливості в діяльності, привернення уваги до розвитку мотиваційного компоненту щодо власного самовдосконалення, спрямованого розвитку за допомогою рефлексивних механізмів медиків середньої ланки в особистісному та професійному напрямках, адже впровадження професійної мобільності в професійну діяльність є важливим шляхом організації успішності рятувальників та збереження психологічного здоров'я.

Описані дії рефлексивних механізмів рятувальника являють собою особливі процесуальні характеристики, спрямовані на пізнання суб'єктом власних професійних цінностей, установок, потреб, мотивів, професійного потенціалу з метою їх переосмислення, переоцінки минулого і сьогодення і побудова особистістю майбутнього – нової професійної перспективи. Рефлексія є, перш за все, базовим механізмом самоорганізації психічної активності людини. У контексті нашого дослідження це представлено таким аспектом: за допомогою рефлексії відбувається «вбудовування» процесу професійного розвитку в загальний план життєдіяльності та усвідомлення особистістю місця і ролі професійної діяльності в її свідомості. Рефлексія набуває свого роду особистісно-смісловий характер. В цьому аспекті рефлексія постає перед нами як процес переосмислення фахівцями своєї діяльності, спілкування і поведінки.

Професійна діяльність рятувальників у напружених умовах діяльності актуалізує рефлексивні механізми, змушуючи особистість будувати нові межі свого професійного простору. Рефлексія забезпечує знаходження нових професійних горизонтів, перспектив професійного розвитку. Для рятувальників значимість рефлексивних механізмів дуже вагома, оскільки саме за допомогою рефлексивності рятувальника вдається залишатися суб'єктом своєї професійної діяльності, зберігати психологічне здоров'я.

Саме тому професійна діяльність спеціалістів рятувального профілю повинна включати психологічні рефлексивні механізми, для збереження психологічного здоров'я.

Висновки до другого розділу.

Таким чином, після вивчення методів дослідження рефлексії, можна стверджувати, що разом з дослідженням теоретичних аспектів рефлексії вченими розроблялися і методи оцінювання проявів рефлексії особистості. Так, А.В. Карповим і В.В. Пономарьовою [54; 55] було розроблено методику діагностики рефлексивності як психічної властивості. М.І. Найдьоновим, Л.А. Найдьоновою було розроблено спеціальний метод аналізу мови, за допомогою якого, аналізуючи дискурс, можна оцінити динаміку прояву та взаємопроникнення індивідуального і групового радикалів суб'єктності за окремими показниками і контекстуальними параметрами. Ще одним методом дослідження рефлексивних процесів за М. І. Найдьоновим, Л. А. Найдьоновою стало їх рефлексивне інтерв'ю. Автори застосували цей метод для дослідження рефлексії учасники масових протестних акцій. Методика, яка досліджує груп-рефлексивні аспекти та оцінює частоту метакогніцій є методика вимірювання ємності рефлексивного середовища А. О. Колярової, елементи якої ми і використовували у подальшому нашому дослідженні [61, 62. 63].

Після проведення диференціації рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості можна стверджувати наступне.

Рефлексивний механізм *регламентованої оперативності* професійної мобільності реалізовується завдяки *критично-аналітичній* і *пізнавальній* діям. *Критично-аналітична дія* виявляється в сфері рефлексивного мислення й актуалізує уміння аналізувати, проектувати й прогнозувати результати і наслідки професійних дій. *Пізнавальна дія* актуалізує когнітивні здібності рятувальників щодо ефективного засвоєння професійних знань.

В межах функціонування рефлексивного механізму *емпатійної оперативності* виокремлено *стимулюючу, пристосувальну* і *інтераційну* дії. *Стимулююча дія* виявляється в спрямуванні мотиваційних установок

рятувальників на усвідомлення цілей професійної діяльності, вибору можливостей і форм професійного самовдосконалення й кар'єрного розвитку. *Пристосувальна дія* визначає загальну адаптаційну здатність рятувальників до рефлексивного усвідомлення власних здібностей і можливостей щодо професійної реалізації й самоосвіти. *Інтераційна дія* визначається як система комунікативних ресурсів рятувальників, які необхідні для ефективної взаємодії з постраждалими.

Доведено, що виділені механізми збереження психологічного здоров'я особистості виконують функцію контролю і спрямовані на об'єктивацію і операційну корекцію процесу професійної діяльності рятувальників і включення рефлексивних механізмів у процес професійної діяльності дозволяє підвищити її ефективність.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ТІЛЕСНОГО ДОСВІДУ В КОНТЕКСТІ ПОКРАЩЕННЯ РОБОТИ РЕФЛЕКСИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

3.1. Організаційні та методичні засади емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження побудовано згідно з методологічними положеннями неklasичної психодіагностики. Методологія неklasичних досліджень базується на положеннях традиційної діагностики, втім, є певні особливості, які враховано при реалізації дослідження рефлексії тілесного досвіду як засобу здатності особистості до самопроектування для збереження психологічного здоров'я.

У неklasичній психодіагностиці відмінне від класичної розуміння природи людини. У класичній особистість розуміється як певний набір рис, здібностей, станів, у неklasичній – як автор власної себе, що має потенціал саморегуляції [42]. Дане положення враховано у підборі психодіагностичних методик та інтерпретації отриманих з їхньою допомогою результатів дослідження.

Класична психодіагностика передбачає використання аналізів на встановлення певних зв'язків між змінними, що досліджуються, на репрезентативних вибірках, які відображають генеральну сукупність досліджуваних осіб. Некласична психологічна діагностика передбачає переважно інтерпретаційний спосіб обробки числових даних, що не ставить жорстких вимог до надмірно великої кількості осіб, які складають репрезентативну вибірку. Некласична дослідницька психодіагностика зосереджується на вибірках, до яких входять особи, які володіють схожими особливостями, які є для них індивідуальними, а не усередненими. На такий підхід у діагностиці вказує Д. Магнуссон, описуючи методологію особистісно-орієнтованого підходу [171]. Це положення враховано при формуванні вибірки емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження визначення характеру впливу (актуалізуючого чи блокуючого) особливостей рефлексії тілесного досвіду на здатність особистості до самопроектування збереження психологічного здоров'я сплановано відповідно до мети та основних завдань магістерської роботи.

Теоретичне дослідження визначеної проблематики дозволило з'ясувати, що самопроектування базується на розумінні та інтерпретації набутого соціокультурного та особистого досвіду шляхом занурення в соціокультурний дискурсивний простір і, на цій основі, створення власного смислового простору. Тілесний досвід є первинним досвідом особистості та задає базові орієнтири для розуміння й вибудовування особистістю самої себе та власної життєвої траєкторії життєздійснення та становить основу для інших, більш складних, форм досвіду особистості. У складному та багатоаспектному процесі перетворення особистого досвіду на особистісний (Н.В. Чепелева) важливу роль відіграє рефлексія як провідний механізм самопізнання та саморозвитку особистості. Залежно від типу спрямованості процесів усвідомлення на власний тілесний досвід рефлексивний стиль особистості може набирати конструктивних або неконструктивних характеристик для процесу самопроектування збереження психологічного здоров'я особистості.

З огляду на визначені теоретичні положення емпіричне забезпечення дослідження містить наступні завдання:

Вивчити характер впливу соціокультурного середовища на набуття особистістю тілесного досвіду у контексті розвитку її здатності до самопроектування збереження психологічного здоров'я.

З'ясувати особливості різних видів рефлексивних процесів у самопроектуванні збереження психологічного здоров'я особистості.

Визначити психосемантичні характеристики тілесного досвіду за різних рефлексивних стилів особистості.

Вивчити можливості розвитку рефлексії тілесного досвіду як засобу самопроектування збереження психологічного здоров'я особистості.

Відповідно до поставлених завдань емпіричне дослідження побудовано у

три етапи, кожен із яких має свою мету:

Пілотажне дослідження, яке має кінцеву мету: формування валідного та надійного психодіагностичного забезпечення дослідження здатності особистості до самопроектування збереження психологічного здоров'я та особливостей її рефлексивних процесів.

Констатувальне дослідження, спрямоване на розв'язання перших трьох завдань емпіричного дослідження, які дозволяють схарактеризувати тілесний досвід особистості на рівнях особистого і особистісного життєвого досвіду та визначити характер впливу різних рефлексивних стилів особистості на її здатність до самопроектування збереження психологічного здоров'я.

Теоретичний аналіз проблематики дослідження дав змогу визначити основні складові здатності особистості до самопроектування та схарактеризувати поняття тілесного досвіду.

За теоретичною моделлю у здатності особистості до самопроектування як складному багаторівневому утворенні ядерною складовою є інтегральний корпус психологічних характеристик особистості, серед яких визначаються наступні:

- самотавлення, яке ґрунтується на самопізнанні, самоосмисленні та самовизначенні;
- суб'єктивний контроль як показник рівня самодетермінованості особистості;
- смисложиттєві орієнтації як результат смислотворення та життєтворення особистості;
- перспективна орієнтованість індивідуального досвіду особистості.

Тілесний досвід, який в оптиці психолого-герменевтичного підходу розглядається як комунікативно-семіотичний процес формування, організації, акумуляції та трансляції індивідом тілесних знань і практик, містить наступні складові: переживання тілесних відчуттів, формування та розвиток «тілесних уявлень», оволодіння власним тілом та тілесними навичками. Емпірична

характеристика тілесного досвіду може ґрунтуватися на особливостях психосемантичних індикаторів сприймання та розуміння образу власного тіла.

Для кожного із визначених чинників здатності до самопроектування особистості та особливостей її тілесного досвіду відповідно визначено психодіагностичні методики, за якими отримано результати, що піддано математичному та якісному аналізу.

Характеристики особистості, що сприяють розвитку здатності до самопроектування, діагностовано за допомогою тестових та психогерменевтичних методів опитування: опитувальник самоствавлення С.Р. Пантілєєва; модифікований варіант тесту-опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера; тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва; модифікована методика провокованого наративу «Моя особистість» О.В. Зазимко (Додаток А.1 – А.4).

Особливості тілесного досвіду виявлено за допомогою оригінальної методики «Моє тіло» (Додаток А.5). Методика створена на основі методу семантичного диференціалу, формуванню диференціальних позицій якого передувала реалізація асоціативного експерименту.

Види рефлексивних процесів виявлено за допомогою методики диференційної діагностики рефлексивності (ДДР) Д.О. Леонтьєва (Додаток А.6).

У дослідженні на етапі формування вибірки було застосовано опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу Г.В. Ложкіна і А.Ю. Рождественського (Додаток А.7).

Достовірність отриманих результатів емпіричного дослідження забезпечено:

здійсненням у контексті герменевтичної парадигми теоретичним дослідженням з виділенням психологічних характеристик особистості, що визначають її здатність до самопроектування, та складових тілесного досвіду;

методологічними положеннями некласичної психодіагностики; формуванням репрезентативних вибірок досліджуваних; адекватними меті й

завданням діагностичними методиками та методами кількісної й якісної обробки отриманих емпіричних результатів.

3.2. Характеристика вибірки емпіричного дослідження

За результатами аналізу наукової літератури з досліджуваної проблематики встановлено, що тілесний досвід рефлексується далеко не усіма індивідами. Зокрема, П.Д. Тищенко наголошував, що «необхідно розрізняти дві принципово відмінні позиції людської самості щодо тілесної мови або особливої мови тіла: «я є тіло» («я є тілесність, яка розмовляє») і «я є слухаючий» (конкретніше «споглядаючий ззовні») мову власного тіла, як відстороненого від мене, що споглядається у вигляді певного образу, буття». У першому випадку «я є тілесність, яка розмовляє», тобто внутрішнє тіло, залишається незримим для соматично здорової особистості, яка не приділяє йому належної уваги. Зовнішнє тіло, тіло, що споглядається, відкривається суб'єкту виключно у формі його образу, який будується на порівняннях з соціальними зразками культури тіла.

Тож, з метою емпіричного дослідження рефлексії тілесного досвіду особистості як чинника її здатності до самопроектування вибірку було обмежено групами осіб, які володіють певним тілесним досвідом та є, принаймні потенційно, здатними до самопроектування власної особистості. Потенційну здатність до самопроектування на етапі формування вибірки визначено за самооцінкою досліджуваних, які вказують на суб'єктивний успіх, задоволеність власним життям, а також визнають власне авторство у формуванні своєї особистості та власного життя. Використано методи анкетування та стандартизованого інтерв'ю.

Кінцеву загальну вибірку емпіричного дослідження сформовано із 20 респондентів, які є потенційно здатними до самопроектування особистості. До вибірки ввійшли 59 % чоловіків та 41 % жінок, віком від 18 до 56 років. Загальна вибірка включає в себе чотири незалежні групи респондентів по 5 осіб у кожній. Це Учасники АТО/ООС, ветерани війни, які також мали тілесні

травми, і, пройшовши реабілітаційний курс, проходять службу (працюють) у ДСНС України.

Для визначення рівня рефлексії власного тілесного досвіду особами, які включені до загальної емпіричної вибірки, застосовано опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу, розроблений Г. Ложкіним та А. Рождественським. Опитувальник дає змогу визначити рівень самоусвідомлення особистістю власного досвіду діяння у культурі як тілесної істоти.

Застосування опитувальника на етапі формування вибірки дозволяє визначити правомірність обраного нами підходу до формування вибірки, яка б задовольняла вимоги методологічних основ неklasичної психодіагностики.

Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу створено на основі факторизації даних, які об'єднано у три шкали:

Шкала «Орієнтація на інших» відбиває конформний рівень ставлення особистості до власних тілесних можливостей як чинника, із яким пов'язується головним чином місце у соціумі і можливість соціального росту.

Шкала «Орієнтація на себе» відбиває особистісний рівень ставлення до власних тілесних можливостей, який авторами проінтерпретований як конструктивно-ціннісний або такий, що поєднує можливість досягнення перспективних життєвих цілей у безпосередньому зв'язку із можливостями Я як цілісної психотілесної істоти.

Шкала «Орієнтація на тут і тепер результат» вказує на усвідомлення тіла як натурального об'єкта, що може заважати, або просто не перешкоджати потоку життєдіяльності, тобто тіла як заданої умови існування.

Шкала узагальненого показнику саморефлексії тілесного потенціалу.

При створенні опитувальника автори для кожної шкали окремо визначили середнє та стандартне відхилення [104], що дозволяє встановлювати рівень прояву тої чи іншої характеристики за середньостатистичними нормами генеральної сукупності. Рівні за шкалами автори опитувальника пропонують визначати окремо для чоловіків і жінок. За встановленими авторами методики

середньостатистичними нормами окремо для кожної статі визначено відсоткове відображення рівня саморефлексії тілесного потенціалу осіб із сформованої вибірки (табл. 3.1).

Спершу зазначимо, що відмінності у рівнях між чоловіками та жінками статистично не значимі. Тому, в подальшому аналізі емпіричних результатів дослідження ми не розводимо опитаних респондентів за статтю.

За зведеними даними в цілому можна стверджувати, що досліджуваним найменше притаманні низькі бали за шкалами опитувальника саморефлексії тілесного потенціалу. Тобто, вони здебільшого самоусвідомлюють власний досвід діяння у культурі як тілесної істоти.

Таблиця 3.1

Рівні за шкалами опитувальника саморефлексії тілесного потенціалу(%)

№ шкали	Назва шкали	Стать	Рівні		
			нижчий за середній	середній	вищий за середній
1	«Конформність»	чол	3,7	61,7	34,6
		жін	4,0	61,8	34,2
2	«Особистісний»	чол	17,7	61,5	20,8
		жін	15,0	52,4	22,6
3	«Тіло»	чол	2,2	65,2	33,6
		жін	3,1	65,5	31,4
4	«Загальна»	чол	7,5	62,9	29,6
		жін	7,4	63,1	29,5

Підтвердимо помічену тенденцію статистично. Для цього проаналізуємо отримані первинні результати опитування за методикою «ОСТП» респондентів, які мають певний тілесний досвід та здатність до самопроекування, відповідно до статистичного нормального розподілу. Аналіз здійснено із застосуванням одновибіркового критерію Колмогорова-Смірнова, результати якого занесені до таблиці 3.2.

Застосований тест вказує на відхилення від нормального розподілу при

$p < 0,05$. В аналізованому випадку на сформованій вибірці отримані результати за всіма шкалами опитувальника не підлягають закону нормального розподілу (табл. 3.2), тобто не відповідають середньостатистичним нормам, які встановлені розробниками опитувальника.

Таблиця 3.2

**Статистика нормального розподілу за тестом Колмогорова-Смірнова
для однієї вибірки**

	СТП_конформність (орієнтація на інших)	СТП_особистісний (орієнтація на себе)	СТП_тіло (орієнтація на результат)	СТП_загальний
N	20	20	20	20
Normal Mean	29,5105	18,0947	17,1842	89,9239
Parameters ^a Std. Deviation	9,97496	5,08150	2,78749	14,50361
Most Extreme Absolute	,127	,113	,137	,094
Differences Positive	,086	,103	,137	,068
Negative	-,127	-,113	-,102	-,094
Kolmogorov-Smirnov Z	1,750	1,555	1,887	1,289
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004	,016	,002	,048

a. Test distribution is Normal.

Найбільшу відмінність від середньостатистичних даних опитувані із сформованої вибірки мають за шкалами «Конформність (орієнтація на інших)» та «Тіло (орієнтація на результат)». Втім, загальний бал за методикою хоча і не підлягає нормальному розподілу, але не так значимо відхиляється від нього. Це може вказувати, що поодинокі досліджувані не вдаються до рефлексії власного тілесного потенціалу.

Отже, особи, які включені до емпіричної вибірки досліджуваних, переважно здатні рефлексувати власний тілесний потенціал. Лише поодинокі респонденти не задумуються про роль тілесних можливостей у теперішньому і майбутньому соціальному статусі та не усвідомлюють тіло як об'єкт, що сприяє потоку життєдіяльності. Дещо більша, але також незначна, частина досліджуваних мають низький особистісний рівень ставлення (конструктивно-

ціннісний) до власних тілесних можливостей. Можемо припустити, що перспективні життєві цілі не перебувають у такому тісному зв'язку із набутим тілесним досвідом.

Переважає більшість досліджуваних на відміну від середньостатистичної норми мають більш вищий рівень рефлексії власного тілесного потенціалу, який не залежить від їхньої статі. Вони усвідомлюють власний тілесний досвід діяння у культурі як тілесної істоти, більше уваги приділяють ролі тіла у власному соціальному статусі та розуміють власну залежність від його можливостей, усвідомлюють тіло як об'єкт, що сприяє потоку життєтворення.

Отже, сформована вибірка із осіб, які мають певний тілесний досвід та здатність до самопроектування, значимо відрізняється від середньостатистичної норми за рівнем рефлексії тілесного досвіду, а саме має більш вищий рівень його рефлексії. Тому можна зробити висновок, що сформована вибірка складається із осіб, які характеризуються індивідуальними, а не усередненими особливостями рефлексії тілесного досвіду. Така вибірка задовольняє вимоги методологічних основ неklasичної психодіагностики.

Тож, здійснюючи актуалізуючий вплив на розвиток рефлексії тілесного досвіду в контексті самопроектування особистості варто створити такі умови розвивального середовища, які б забезпечували реалізацію визначених специфічних принципів:

принцип діалогічності середовища, метою реалізації якого є спонукання відкритості та бажання помічати і вирішувати певні проблеми, що стосуються особливостей власного тіла чи турботи про нього);

принцип контекстуальності середовища, метою якого є розширення контексту сприйняття тіла з реальними та бажаними цілям життєздійснення особистості без акцентувань на певних життєвих негараздах);

принцип спрямованості середовища на стимулювання становлення позиції авторства, метою якого є забезпечення вбачання протиріч та породження бажання їх вирішувати.

3.3. Рефлексивні процеси в контексті самопроектування особистості

У попередньому підрозділі визначено вплив соціокультурного середовища, у якому досліджувані респонденти набували тілесного досвіду, на формування здатності особистості до самопроектування. Наступне завдання емпіричного дослідження полягає у з'ясуванні особливостей різних видів рефлексивних процесів у особистому самопроектуванні. Для розв'язання поставленого завдання необхідно дослідити різновиди рефлексивних процесів респондентів та встановити їхні відмінності за показниками здатності до самопроектування збереження психологічного здоров'я особистості.

3.3.1. Визначення основних конфігурацій рефлексивних процесів особистості

Рефлексивні процеси респондентів досліджено за допомогою опитувальника ДДР (диференційна діагностика рефлексивності) Д. Леонтьєва і Є. Осіна, який створено на основі диференційної моделі рефлексивності [79]. За вказаною моделлю розрізняють позитивну (системна рефлексія) і негативні (інтроспекція, квазірефлексія) різновиди рефлексивних процесів:

- 1) системна рефлексія пов'язана з самодистанціюванням і поглядом на себе з боку, що дозволяє охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта;
- 2) інтроспекція (самокопання) пов'язана з зосередженістю на власному стані, власних переживаннях;
- 3) квазірефлексія спрямована на об'єкт, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації, та пов'язана з відривом від актуальної ситуації буття у світі.

Автори стверджують, що з трьох описаних форм рефлексії системна рефлексія є найбільш адаптивною, і саме ця форма пов'язана із самодетермінацією особистості.

За методикою результати дослідження представляються у трьох шкалах, які відповідають визначеним різновидам рефлексивних процесів. Для кожної шкали наводяться норми середнього та стандартного відхилення. Відповідно до

цих норм можна визначити рівні рефлексивних процесів: нижчий за середній, середній, вищий за середній. Так, середній рівень системної рефлексії лежить у межах $39,58 \pm 5,15$, тобто від 34 до 45 первинних балів. Середній рівень інтроспективної рефлексії визначається межами $25,11 \pm 5,68$, тобто нижня межа його дорівнює 19 первинним балам. Квазірефлексія, середній рівень якої визначається $27,39 \pm 5,69$, вважається сформованою, якщо вона діагностується від 22 первинних балів.

Для розв'язання поставленого завдання достатньо визначити сформовані чи не сформовані ті чи інші види рефлексії у досліджуваних осіб із сформованої загальної вибірки. Діагностичні результати сформованості/несформованості тих чи інших видів рефлексії за методикою ДДР занесено до таблиці 3.3. Під «сформованістю» розуміється діагностований середній та вищий за середній рівні того чи іншого виду рефлексії. Відповідно під «несформованістю» розуміється рівень, нижчий за середній.

Таблиця 3.3

Частота прояву рівнів сформованості видів рефлексії

Частота прояву рівнів / Вид рефлексії		Системна	Інтроспективна	Квазірефлексія
Рівень сформованості виду рефлексії	кількість осіб	17	14	11
	відсоток	89,0	71,5	55,0
Рівень несформованості виду рефлексії	кількість осіб	12	17	9
	відсоток	11,0	28,5	45,0
Всього	кількість осіб	20	20	20
	відсоток	100,0	100,0	100,0

Вибірка досліджуваних, які у тих чи інших життєвих умовах здобули тілесний досвід, за рівнями різних видів рефлексивних процесів розподілена нерівномірно. Частотний аналіз показує, що у досліджуваних осіб сформована не лише адаптивна «хороша» системна рефлексія, хоча їй належить найбільша частка (табл. 3.3). Більша частина досліджуваних має певні комбінації сформованих видів рефлексії. Теоретично таких комбінацій може бути вісім (див. табл. 3.4).

У нашому дослідженні необхідно з'ясувати, як той чи інший вид рефлексії сприяє усвідомленню власного тілесного досвіду та впливає на самопроекування особистості. Звісно, особистість здатна володіти всіма трьома видами рефлексії, але не в однаковій мірі. Тому, виділимо означені вісім варіативних груп, які мають різні комбінації видів рефлексивних процесів (табл.3.5).

Таблиця 3.4

**Гіпотетичні конфігурації сформованості/несформованості
різновидів рефлексивних процесів**

№ конфігурації	Системна	Інтроепективна	Квзірефлексія
1	сформована	сформована	сформована
2	сформована	сформована	не сформована
3	сформована	не сформована	сформована
4	сформована	не сформована	не сформована
5	не сформована	сформована	сформована
6	не сформована	сформована	не сформована
7	не сформована	не сформована	сформована
8	не сформована	не сформована	не сформована

Таблиця 3.5

Частота прояву конфігурацій сформованих видів рефлексії

№ конфігурації	Кількість осіб	Відсоток	Сумарний відсоток
1	7	44,5	44,5
2	4	24,5	69,0
3	2	6,0	75,0
4	3	14,0	89,0
5	1	2,5	91,5
6	0	0	91,5
7	1	2,0	93,5
8	2	6,5	100,0
Всього	20	100,0	

Майже у половини досліджуваних (44,5 %) сформовані всі три види рефлексії (конфігурація № 1). У четвертій частині досліджуваних (24 %) не сформована лише квазірефлексія (конфігурація № 2). І лише у 14 % досліджуваних сформована системна рефлексія без негативних інших видів рефлексивних процесів (конфігурація № 4).

Слід зазначити, що сформованість лише одного інтроспективного виду рефлексії – самокопання (конфігурація № 6), не виявилась у жодного досліджуваного. Можемо припустити, що особи, які мають той чи інший тілесний досвід та здатність до самопроекування, не зосереджуються виключно на власному стані, власних переживаннях, особистісних характеристиках, тобто не схильні виключно до глибокого самокопання. Наше припущення підтверджується й дослідженнями авторів методики. На етапі валідації опитувальника було встановлено, що шкала інтроспекції негативно корелює із показниками толерантності до невизначеності за методикою Д. Майлейна в адаптації Е.Г. Луковицької, шкалою прийняття ризику тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва і Є.І. Рассказової та має позитивний зв'язок зі шкалою особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна [79]. Безсумнівно, що відсутність указаних особистісних характеристик та наявність особистісної тривожності не сприяє усвідомленню

тілесного досвіду і, тим паче, самопроектуванню збереження психологічного здоров'я особистості.

Втім, сформованість лише одного виду непродуктивної рефлексії – квазірефлексії, відстежується у 2 % досліджуваних (конфігурація № 7). Говориться про вибірку «реабілітація» (у минулому були професійними спортсменами). Отримання тілесної травми змусило їх відмовитися від професійної кар'єри. Як зазначають розробники опитувальника, квазірефлексія негативно корелює з контролем за діями при невдачі (Ю. Куль) та пов'язана з відривом від актуальної життєвої ситуації. Мабуть, для осіб, які раніше чітко вбачали власну спортивну кар'єру, квазірефлексивні процеси стали захисними механізмами на шляху успішної реабілітації після травм.

У 6,5 % досліджуваних відстежується несформованість жодного виду рефлексії (конфігурація № 8), ці особи належать до усіх чотирьох діагностованих вибірок.

Подальше дослідження особливостей рефлексії тілесного досвіду та її впливу на самопроектування особистості будемо проводити на шести емпірично створених вибірках досліджуваних, які розрізняються за сформованими різновидами рефлексивних процесів. Три вибірки із сформованою позитивною системною рефлексією в різних її конфігураціях з негативними рефлексивними процесами (конфігурації №№ 1, 2, 3), одна із сформованою лише позитивною системною рефлексією (конфігурація № 4), одна із сформованими різновидами негативних видів рефлексії (конфігурації №№ 5 і 7) та одна, в якій відсутня сформованість будь-якого виду рефлексії (конфігурація № 8). Об'єднання конфігурацій сформованих видів рефлексії № 5 і № 7 в одну вибірку вважаємо правомірним з декількох причин. По-перше, ці конфігурації характеризуються несформованою позитивною рефлексією, по-друге, кількість досліджуваних, які мають такі конфігурації становить 4,5 % від загальної кількості досліджуваних, по-третє, як зазначають розробники опитувальника, показники обох негативних типів рефлексії помірно корелюють між собою та слабо пов'язані з показниками системної рефлексії. Незначна

чисельність таких осіб вказує на невисоку прикладну значимість застосування у психологічній практиці встановлених між ними відмінностей. Окрім того, невеликі числові значення вибірок можуть дати ненадійні результати при їх статистичній обробці. Вибірку досліджуваних осіб, у яких не визначено жодного сформованого виду рефлексії, вважаємо за доцільне аналізувати окремо як вибірку полярну до усіх виділених вибірок рефлексивних осіб.

Отже, дослідження зі встановлення відмінностей різних видів рефлексивних процесів у самопроектуванні збереження психологічного здоров'я особистості та набутті тілесного досвіду проведено на наступних вибірках:

вибірка із сформованою позитивною системною рефлексією (конфігурація № 4) складається із 3 осіб. Їй присвоїмо код «позитивна рефлексія»;

вибірка зі сформованими всіма видами рефлексивних процесів (конфігурація № 1) є найбільш численною, до неї входить 7 осіб. Цій вибірці присвоїмо код: «усі види рефлексії»;

вибірка із сформованими системними та інтроспективними рефлексивними процесами (конфігурація № 2) включає 4 осіб. Присвоїмо цій вибірці код: «позитивна + інтроспекція»;

вибірка із сформованими системними та квазірефлексивними рефлексивними процесами (конфігурація № 3) складається із 2 осіб. Присвоїмо цій вибірці код: «позитивна + квазірефлексія»;

вибірка осіб, у яких сформовані лише негативні рефлексивні процеси: інтроспекція та квазірефлексія і не сформована позитивна системна рефлексія, включає 1 досліджуваного (конфігурація № 5 і конфігурація № 7). Цій вибірці присвоїмо код «негативна рефлексія»;

вибірка осіб, у яких рефлексивні процеси сформовані на низькому рівні, охоплює 13 респондентів. Надамо цій вибірці код: «несформована рефлексія».

3.3.2. Основні конфігурації рефлексивних процесів у контексті

самопроектування особистості

Здатність до самопроектування особистості та особливості тілесного досвіду індивідів визначено за описаними вище методиками. Встановлення міжгрупових відмінностей проведено за описаним раніше, тобто на основі реалізації статистичних тестів Н - критерію Краскела-Волліса і, за необхідності, U - критерію Манна-Вітні.

Особливості самоствавлення, яке базується на самоосмисленні та самовизначенні, досліджено за допомогою МДС (методики дослідження самоствавлення, С. Пантелєєв). На основі проведеного Н - тесту Краскела-Волліса на рівні достовірності $p \leq 0,05$ встановлено групові відмінності лише за шкалами «Відзеркалене самовідношення» та «Самоцінність» (Додаток В 1.2).

Отже, групи з різними видами рефлексії власного тілесного досвіду суб'єктивно по-різному оцінюють власні стосунки з іншими людьми (шкала «Відзеркалене самоствавлення») та відмінно відчують самоцінність, яка може передаватись від упевненості в собі, що сприяє протистоянню впливам середовища та раціональному сприйманню критики на свою адресу чи викликає підвищену чутливість до критики і зауважень (шкала «Самоцінність»). За шкалами «Самоприйняття» ($p = 0,087$) та «Самоприхильність» ($p = 0,069$) спостерігається несуттєво перевищена межа значимості відмінностей (Додаток В 1.2).

Нагадаємо, що Н - тест Краскела-Волліса дозволяє встановити, що рівень досліджуваної ознаки значно відрізняється у певних групах (вибірках), втім не вказує, у яких саме. Щоб установити, які саме вибірки мають статистичні відмінності за шкалами «Відзеркалене самоствавлення» та «Самоцінність», необхідно здійснити попарне їх порівняння. За шкалами «Самоприйняття» та «Самоприхильність» межа значимості відмінностей перевищена незначно, що вказує на тенденцію до прояву суттєвих відмінностей між окремими досліджуваними групами. Для визначення вибірок, які значимо відрізняються одна від одної і в цьому випадку, також необхідно протестувати всі вибірки попарно. Для попарного порівняння вибірок за визначеними шкалами

застосовано U - тест Манна-Вітні.

Результати за тестом U - Манна-Вітні наочно подано в таблицях 3. 6- 3.8, статистику тесту наведено у Додатоку В 1.3.

Таблиця 3.16

**Відмінності різновидів рефлексивних процесів за шкалою
«Відзеркаленесамоставлення»**

Рефлексивні процеси	«позитивна»	«усі види»	«позит. + інтросп.»	«позит.+ квазіреф.»	«негативна»	«несформована»
«позитивна»						
«усі види рефлексії»			відрізняються			
«позит. + інтросп.»						відрізняються
«позит. + квазірефл.»						
«негативна рефлексія»						
«несформована»						

Отже, за U - тестом Манна-Вітні встановлено: вибірка «позитивна рефлексія» значимо відрізняється від вибірки «усі види рефлексії» за шкалою «Самоцінність», причому у вибірки «позитивна рефлексія» середній ранг нижчий, ніж у вибірки «усі види рефлексії», що вказує на більш низькі діагностичні результати осіб, що входять до першої вибірки;

вибірка «негативна рефлексія» при вищому середньому рангу за шкалою «Самоприхильність» значно відрізняється від вибірок «усі види рефлексії» та «позитивна+інтроспекція»;

вибірка «усі види рефлексії» при вищому середньому рангу даних також

значимо відрізняється від вибірки «позитивна+інтроспекція» за шкалами «Відзеркалене самоствалення» та «Самоцінність» вибірки «позитивна+інтроспекція» і «позитивна+квазірефлексія» відрізняються за шкалою «Самоцінність», причому остання має вищий середній ранг;

вибірка «несформована рефлексія» при вищому середньому рангу значно відрізняється від вибірки «позитивна+інтроспекція» за шкалами «Відзеркалене самоствалення» та «Самоприхильність».

Таблиця 3.7

**Відмінності різновидів рефлексивних процесів за шкалою
«Самоцінність»**

Рефлексивні процеси	«позитивна»	«усі види»	«позит. + інтросп.»	«позит.+ квазіреф.»	«негативна»	«несформована»
«позитивна»		відрізняються				
«усі види рефлексії»			відрізняються			
«позит. + інтросп.»				відрізняються		
«позит. + квазірефл.»						
«негативна рефлексія»						
«несформована»						

Зазначимо, що за шкалою «Самоприйняття» не встановлено жодних відмінностей між окремими групами.

Таблиця 3.8

Відмінності різновидів рефлексивних процесів за шкалою

«Самоприхильність»

Рефлексивні процеси	«позитивна»	«усі види»	«позит. + інтросп.»	«позит.+ квазіреф.»	«негативна»	«несформована»
«позитивна»						
«усі види рефлексії»					відрізняються	
«позит. + інтросп.»					відрізняються	відрізняються
«позит. + квазірефл.»						
«негативна рефлексія»						
«несформована»						

Охарактеризуємо особливості визначених вибірок в цілому.

Особи з вибірки «позитивна рефлексія» є більш схильними до глибоких сумнівів в унікальності власної особистості, недооцінки свого духовного «Я» у порівнянні з особами із вибірки «усі види рефлексії». Маючи сформовану лише позитивну рефлексію, особи характеризуються підвищеною чутливістю до зауважень і критики оточуючих на свою адресу, що робить їх більш ранимими і схильними не довіряти власній індивідуальності на противагу тим особам, у яких сформовані всі виділені види рефлексивних процесів. Тобто, досліджувані з вибірки «усі види рефлексії» є більш ригідними у власному саморозвитку (шкала «Самоцінність»).

Особи з вибірки «усі види рефлексії», на противагу тим, у кого сформований лише її позитивний вид, як вже зазначалось, вище оцінюють свій духовний потенціал, багатство свого внутрішнього світу, власну неповторність (шкала «Самоцінність»). Вони значно відрізняються і від тих осіб, у яких не

сформований якийсь із видів негативної рефлексії за наступними характеристиками. Порівняно з вибіркою «позитивна+інтроспекція», тобто з тими особами, у яких не сформована квазірефлексія, вони більш схильні сприймати себе прийнятими оточуючими людьми, більш схильні відчувати, що їх люблять, цінять за особистісні та духовні якості, за здійснені вчинки і дії тощо, більш яскраво відчують власну емоційну відкритість для взаємодії з іншими (шкала «Відзеркалене самоставлення»), а також, більш високо оцінюють власну індивідуальність, неповторність, багатство внутрішнього світу (шкала «Самоцінність»). Встановлені також значимі відмінності й від осіб, які входять до вибірки «негативна рефлексія», у яких не сформована позитивна системна рефлексія, а саме, вони є більш відкритими новому досвіду пізнання себе, вирізняються більшою готовністю до змін власної «Я-концепції», що сприяє більш легкій зміні уявлень про себе, причиною чого може бути незадоволеність собою (шкала «Самоприхильність»).

Вибірка «негативна рефлексія», у свою чергу, значно відрізняється від вибірок «усі види рефлексії» та «позитивна+інтроспекція» більш вищою ригідністю «Я»-концепції, прагненням зберігати у сталому стані свої якості, вимоги до себе та бачення і оцінку себе, тобто більш виражено відчують власну самодостатність, що не сприяє реалізації можливості саморозвитку і самовдосконалення. У них можуть яскравіше проявлятися особистісна тривожність, схильність сприймати оточуючий світ як загрозу для самооцінки, що є завадами на шляху саморозкриття (шкала «Самоприхильність»).

Особи з вибірки «несформована рефлексія» значно вирізняються на фоні осіб з вибірки «позитивна+інтроспекція». Перші характеризуються більш яскраво вираженим сприйняттям себе такими, яких люблять і цінують, відчуттям власної більш вищої комунікабельності, емоційної відкритості для взаємодії з іншими, легкості встановлення ділових і особистісних контактів (шкала «Відзеркалене самоставлення») та, на фоні відчуття власної самодостатності, більш вищим прагненням залишатися такими, як є, що не сприяє реалізації можливості саморозвитку та самореалізації (шкала

«Самоприхильність»).

Слід ще зазначити значимі відмінності між вибірками «позитивна+інтроспекція» та «позитивна+квазірефлексія». Особи, у яких сформовані інтроспективні рефлексивні процеси, більше сумніваються в унікальності власної особистості, мають більш високу чутливість до критики від оточуючих. Особи, у яких сформовані квазірефлексивні процеси більш впевнені у власній індивідуальності та більш стійкі до впливів середовища (шкала «Самоцінність»).

Таким чином, можна зробити висновок, що несформованість позитивного виду рефлексії (системної рефлексії) є менш сприятливою умовою для самопроекування та саморозвитку особистості. Особи з негативними видами рефлексії та взагалі з несформованою рефлексією є більш суб'єктивно впевнені у власній самодостатності (шкала «Самоцінність») та позитивному сприйнятті їх з боку оточуючих (шкала «Відзеркалене самоствердження»), що знижує рівень бажання змінюватись стосовно наявного стану (шкала «Самоприхильність»). У випадку порівняння поєднання позитивного виду рефлексії з іншим одним негативним, спостерігається сильний прояв захисної функції «Я» при квазірефлексивних процесах. Тобто, можна передбачити, що поєднання позитивної рефлексії з квазірефлексією може бути блокуючою умовою для саморозвитку та самоздійснення особистості.

Особливості суб'єктивного контролю як показника рівня самодетермінованості особистості діагностовано тестом-опитувальником «рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера. За допомогою реалізації Н - критерію Краскела-Волліса встановлено групові статистично значимі відмінності лише за шкалою інтернальності у сфері міжособистісних стосунків на рівні достовірності $p \leq 0,01$ та незначно перевищена межа значимості відмінностей за шкалою інтернальності у сфері досягнень ($p = 0,081$) (Додаток В 2.2).

За отриманими результатами можна зробити висновок, що як загальна інтернальність осіб, які мають тілесний досвід, так і її прояви у більшості

життєвих ситуацій (у сфері невдач, сімейних і виробничих стосунках та стосовно ставлення до власного здоров'я і хвороби) не залежать від виду рефлексивних процесів. Щодо визначення міжгрупових відмінностей у сферах досягнень та міжособистісних стосунків, необхідно здійснити попарне порівняння вибірок за U - тестом Манна-Вітні.

Аналіз емпіричних даних за «Шкалою інтернальності у сфері досягнень» за U - тестом Манна-Вітні показав статистично значимі відмінності вибірки «позитивна+квазірефлексія» (яка має вищий середній ранг зачень) від вибірок «усі види рефлексії» та «позитивна+інтроспекція» (Додаток В 2.3).

Отже, відсутність сформованих інтроспективних рефлексивних процесів дозволяє таким досліджуваним припускати, що всього того, що вони вважають емоційно позитивними подіями, вони досягли самі, і що вони здатні з успіхом іти до наміченої мети в майбутньому. Особи, вибірки яких свідчать про сформованість системних та інтроспективних рефлексивних процесів, у досягнених власних успіхах визначають частковий вплив зовнішніх обставин, доленосних подій та допомоги інших людей.

Попарне порівняння вибірок з допомогою U - теста Манна-Вітні за «Шкалою інтернальності у сфері міжособистісних стосунків» дало змогу встановити значимі відмінності вибірки «позитивна рефлексія», яка за вказаним аналізом має вищі середні ранги первинних балів, від вибірок «несформована рефлексія» та «позитивна+інтроспекція». Встановлені відмінності вказують на те, що особи з вибірки «позитивна рефлексія» відчують себе більш здатними викликати повагу і симпатію інших людей, ніж особи, у яких не сформовані ніякі рефлексивні процеси, чи особи, які мають сформовану позитивну рефлексію у сукупності з негативними інтроспективними рефлексивними процесами. Втім, встановлені ще й значимі відмінності за цією шкалою і між вибірками «позитивна+інтроспекція» та «позитивна+квазірефлексія», причому саме особи з останньої вибірки більш схильні відчувати себе як поважаємих і приємних людей, на відміну від осіб з вибірки «позитивна+інтроспекція», які більш схильні не брати на себе відповідальність за власні стосунки з

оточуючими.

Таким чином, можемо констатувати очевидний факт, що позитивна рефлексія сприяє інтернальності у сфері міжособистісних стосунків. Проте, поєднання одночасно сформованих позитивної та якогось одного із видів негативної рефлексії призводить до неадекватного оцінювання власних зусиль у встановленні міжособистісних стосунків. При сформованих позитивній та інтроспективній рефлексії, особи не схильні брати на себе відповідальність за всілякі негаразди в особистісних стосунках з іншими людьми, а при сформованих позитивній та квазірефлексії, особи схильні не помічати несимпатизуючого до них відношення. Зауважимо, що встановлені закономірності характерні для осіб, які мають той чи інший тілесний досвід.

Смисложиттєві орієнтації як результат смислотворення та життєтворення особистості діагностовано за опитувальником СЖО Д.О. Леонтьєва. Здійснений Н - тест Краскела-Волліса не вказав на міжгрупові відмінності за жодною із визначених шкал (див. Додаток В 3).

Отже, ні отримання за тих чи інших соціокультурних умов тілесного досвіду (див. аналіз у п. 2.3), ні сформованість певного виду рефлексії не відбиваються на уявленнях про смисложиттєві орієнтації власного життя.

За критерієм хі-квадрат встановлено, що види рефлексивних процесів визначають зміст узагальненого образу «Я» за ознаками комунікативних, матеріальних та персонально-рефлексивних якостей особистості ($p \leq 0,05$).

Отже, вид рефлексивних процесів, на відміну від способу отримання тілесного досвіду, впливає на планування себе майбутнього.

Окрім того, частотний аналіз (табл. 3.9) вказує на більш різючі відмінності у формуванні образу «Я» під впливом тих чи інших рефлексивних процесів. У першу чергу звертає на себе увагу повноцінне наповнення усіма категоріальними ознаками бажаного образу «Я» особами, що мають сформовану лише системну (позитивну) рефлексію.

Таблиця 3.9

Відмінності за узагальненим образом «Я» (%)

Ознака	Код групи						Рівень достовірності
	позит.	усі види	позит. + інтросп.	позит.+ квазіреф.	негатив.	несформована	
Соціальне	50	44	37	0	56	77	0,662
Сімейне	46	19	18	0	0	0	0,474
Комунікативне	25	25	10	42	67	0	0,039
Матеріальне	43	1	8	0	0	0	0,033
Фізичне	25	48	45	50	56	0	0,903
Діяльн.-проф.	50	25	8	8	0	0	0,546
Перс.-рефлекс.	57	21	63	0	100	69	0,049

Більш-менш різноплановим є образ «Я» і у осіб, які окрім системної рефлексії мають сформовані й інтроспективні рефлексивні процеси. А от конфігурація позитивної (системної) рефлексії і квазірефлексії значно звужує бажаний образ себе. Такі досліджувані, самопроектуючись, ставлять завдання на розвиток переважно комунікативних, фізичних та діяльнісно- професійних якостей. Найменше їх цікавлять власні соціальні, матеріальні та персонально-рефлексивні характеристики.

Відсутність сформованої позитивної рефлексії призводить до глибокого самокопання і, можливо, самозвинувачення, на що вказує той факт, що всі без виключення досліджувані, у яких сформовані лише негативні рефлексивні процеси, у бажаному образі «Я» виділяють персонально-рефлексивні характеристики. Відзначають вони також у проекті себе власні бажані соціальні, комунікативні та фізичні якості.

Особи, у яких не сформовані ніякі рефлексивні процеси, мають найвужчий за наповненістю проект власної особистості. Вони бажають розвиватися лише у соціальному та персонально-рефлексивному напрямках.

Таким чином, особливості сформованих рефлексивних процесів значно впливають на проектування власної особистості. Лише системна (позитивна)

рефлексія дозволяє враховувати всі надані суспільством можливості для саморозвитку. Сформовані квазірефлексивні процеси, за яких ситуація досить часто оцінюється не об'єктивно, а спотворено, блокують різнопланові напрями розвитку особистості. Відсутність сформованих рефлексивних процесів, можна допустити, блокує взагалі весь процес самопроектування особистості, оскільки бажаними якостями вказуються лише соціальні та персональні, які пропагуються у сучасному культурному просторі.

Таблиця 3.10

Відмінності за категорією орієнтовного зразку для автопроекту (%)

Ознака	Код групи						Рівень достовірності
	позит.	усі види	позит. + інтросп.	позит.+к вазіреф.	негатив.	несформована	
відсутність зразку	0	0	8	0	89	0	0,039
близьке оточення	21	34	16	100	56	31	0,183
відома людина	28	15	29	33	0	69	0,302
образ художніх творів	10	20	10	33	0	0	0,686
збірний образ	75	45	37	0	0	0	0,181

Статистика хі-квадрат показала значимі відмінності у відсутності зразку для наслідування при самопроектуванні особистості залежно від сформованих рефлексивних процесів ($p \leq 0,05$). Майже всі досліджувані (8 із 9, що дорівнює 89 %), які мають сформовані лише негативні рефлексивні процеси, такого орієнтиру не мають. У своїх розповідях вони категорично про це заявляють, вказуючи, що зразку подібної особистості бути не може. Три досліджувані (8 %), які мають сформовані системні та інтроспективні рефлексивні процеси, також дотримуються такої думки. Встановлена статистично значима відмінність вказує, що, особистості, які мають сформовані негативні

рефлексивні процеси, часто відкидають можливість мати взірець для наслідування.

Втім, частотний аналіз показує, що 5 (56 %) осіб таки зазначають еталонний взірець серед своїх знайомих. Тобто, деякі з таких досліджуваних (чотири особи), заявляючи про неприйнятність зразку для наслідування, вказують на взірцевих осіб із близького оточення.

При несформованій рефлексії взірець для наслідування береться не лише з близького оточення, а й враховується приклад інших відомих осіб.

Варто ще зазначити, що відсутність сформованих рефлексивних процесів та сформовані інтроспективні рефлексивні процеси блокують створення збірного зразку для наслідування, у якому б було враховано власні індивідуальні особливості та можливості.

Таким чином, за результатами таблиці 3.10 можна зробити наступні висновки:

сформовані негативні рефлексивні процеси, переважно інтроспективна рефлексія, ускладнюють процес самопроектування особистості установкою на неможливість досягнення певних взірцевих прикладів, з одного боку, та не сприяють створенню з врахуванням власних життєвих смислів збірного орієнтиру саморозвитку, з іншого;

сформовані негативні рефлексивні процеси, переважно квазірефлексія, та відсутність сформованих жодних видів рефлексій унеможлиблюють створення ідеалізованого зразку для наслідування з урахуванням власного життєвого досвіду, тобто блокують смислотворчі процеси у самопроектуванні особистості;

при сформованій лише системній (позитивній) рефлексії у самопроективній діяльності завжди є певний взірець прагнення, який здебільшого (75 %) формується у результаті смислотворення на основі розуміння та інтерпретації власного життєвого досвіду.

Таблиця 3.11

Відмінності за категорією «Перепони, які передбачаються на шляху до бажаної особистості» (%)

Ознака	Код групи						Рівень достовірності
	позит.	усі види	позит. + негатив.	позит. + неформован	негатив.	неформован	
Відсутність перепон	0	6	9	0	0	0	0,959
Зовнішнього характеру	46	12	18	33	22	54	0,888
Внутрішнього характеру	61	93	84	75	89	54	0,612

Значимих статистичних відмінностей за передбаченням того чи іншого типу перепон на шляху до бажаної особистості у різновидах рефлексивних процесів не виявлено (табл. 3.11). Але у частотному співставленні даних помітно, що у конфігураціях позитивної рефлексії з негативними рефлексивними процесами та при лише негативних рефлексивних процесах більше уваги приділяється перепонам внутрішнього характеру. При сформованій лише позитивній рефлексії, у порівнянні з вищеописаними конфігураціями, перепонам внутрішнього характеру приділяється дещо менше уваги, а зовнішнього – більше. При несформованій рефлексії тим та іншим перепонам уваги приділяється приблизно порівну.

За поміченою тенденцією можемо припустити, що системна рефлексія сприяє спрямуванню життєвої активності особистості на подолання об'єктивних завад на шляху власного саморозвитку.

У таблиці 3.12 показано, що всі досліджувані відзначають певні ресурси власного самоздійснення

За наявними ресурсами, що сприяють втіленню проекту особистості, у осіб з різними видами рефлексивних процесів статистично достовірних відмінностей не встановлено. Варто лише зазначити, що всі без виключення

досліджувані (100 %), у яких не сформована рефлексія, ресурси шукають у власних характерологічних та особистісних можливостях, менше враховуючи об'єктивні сприятливі обставини та менше отримуючи зовнішню підтримку.

Таблиця 3.12

**Відмінності за категорією «Наявні ресурси, що сприяють
втіленню проекту особистості» (%)**

Ознака	Код групи						Рівень достовір- ності
	позит.	усі види	позит. + інтроспекція	позит.+ інтроспекція	негатив.	несфор- мован	
Відсутність ресурсів	0	0	0	0	0	0	
Зовнішнього характеру	75	64	45	67	44	31	0,996
Внутрішнього характеру	75	69	82	92	56	100	0,561

Хоча статистично достовірних відмінностей в описі базису проекту особистості за різновидами рефлексивних процесів не встановлено (табл. 3.13), втім частотний дескриптивний аналіз вказує на значимі особливості у визнанні особистих надбань, які опитувані вважають за власні переваги.

Звернемо спочатку увагу, що 5 досліджуваних, які заперечують наявність базових особистісних характеристик, посилаючись на постійну власну мінливість, мають конфігурації рефлексивних процесів, які включають інтроспективну рефлексію (1 особа з групи «усі види», 3 особи з групи «позитивна + інтроспекція», 1 особа з групи «негативна»). Виявлений факт може вказувати, що інтроспективна рефлексія в силу глибокого «самокопання» блокує визнання власних особистісних переваг, і, як наслідок, провокує неприйняття свого наявного образу Я. При квазірефлексивних процесах, так само як і при відсутності сформованих рефлексивних процесів, не

відзначаються як значущі у базовому образі «Я» діяльнісно-професійні особистісні характеристики. Можна припустити, що такі особи найменше покладаються на успіх власної життєвої активності, втрачаючи авторство самопроектування своєї особистості.

Таблиця 3.13

Відмінності в образі Я, який є базисом проекту особистості (%)

Ознака	Код групи						Рівень достовірності
	позит.	усі види	позит. + інтросп.	позит.+ квазіреф.	негатив.	несформована	
Відсутність базису	0	1	6	0	11	0	0,587
Соціальне	0	0	0	0	6	31	0,304
Сімейне	0	0	0	0	0	13	0,695
Комунікативне	25	31	37	67	56	0	0,151
Матеріальне	0	0	0	0	0	0	
Фізичне	0	12	0	0	0	0	0,695
Діяльн.-проф.	25	38	37	0	44	0	0,973
Перс.-рефлекс.	75	69	82	100	56	100	0,516

З посеред інших груп за базовим образом «Я» значно вирізняються особи з несформованою рефлексією. Базовими якостями вони відзначають лише соціальні (нагадаємо, що сімейні якості є різновидом соціальних) та персонально-рефлексивні характеристики. Особи з позитивною рефлексією у базовому образі «Я» відзначають власні наявні комунікативні, діяльнісно-професійні та персонально-рефлексивні якості, які є більш сприятливими для саморозвитку особистості.

Нагадаємо, що 12 осіб із усієї вибірки найближчих перспективних цілей перед собою не ставили, тобто на даний час не мають передбачуваного проекту

власної особистості, до якого вони б прагнули. Ці особи, як видно із таблиці 3.14, мають розвинену інтроспективну рефлексію в її конфігурації з системною чи квазірефлексією. Тобто, занадто глибока зосередженість на власному стані, власних переживаннях, яка наближується до «самокопання», не сприяє постановці цілей саморозвитку.

Таблиця 3.14

Відмінності за найближчими перспективними цілями розвитку особистості (%)

Ознака	Код групи						Рівень достовірності
	позит.	усі види	позит. + інтросп.	позит. + квазіреф.	негатив.	несформована	
Відсутність цілей	0	0	8	0	89	0	0,126
Соціальне	25	6	10	25	0	0	0,671
Сімейне	4	6	8	0	0	0	0,859
Комунікативне	4	37	37	67	56	38	0,326
Матеріальне	0	0	8	0	0	0	0,759
Фізичне	25	13	10	33	33	0	0,771
Діяльн.-проф.	29	50	45	67	0	0	0,631
Перс.-рефлекс.	75	82	45	58	100	69	0,348

У постановці найближчих цілей розвитку, на відміну від узагальненого образу Я, статистично достовірні відмінності залежно від виду рефлексивних процесів не встановлені. Але, не можна не звернути увагу на непослідовність планування власного розвитку групою «позитивна + квазірефлексія» відповідно до орієнтовного ідеалу (табл. 3.9). Не виділяючи в узагальненому бажаному образі соціальних і персонально-рефлексивних особистих характеристик, вони планують їх розвивати найближчим часом. Звернемо увагу й на те, що у групі

«несформована рефлексія» у бажаному образі виділені соціальні та перспективно-рефлексивні ознаки (табл. 3.9), а завданням найближчої перспективи є формування та розвиток комунікативних і персонально-рефлексивних (табл. 3.14). Тож, можна припустити, що у осіб при несформованій рефлексії не має чіткої диференціації соціальних та комунікативних особистих якостей.

3.4. Розробка програми тренінгу сприяння актуалізації рефлексії для покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості

З метою розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості, зокрема формування в неї конструктивного рефлексивного стилю в контексті покращення її психологічного здоров'я через тренінгове середовище, можемо застосовувати комбіноване очно-дистанційне тренінгове середовище.

Метою тренінгу є створення системи комплексних розвивальних впливів для актуалізації, розгортання та розвитку рефлексивної діяльності в контексті тілесного досвіду особистості як засобу покращення її психологічного здоров'я.

Програма тренінгу передбачає розширення типів завдань і переходу від аналізу конкретних проблемних ситуацій, пов'язаних з тілесною сферою особистості, і завдань на ситуативну рефлексію до завдань на управління активністю власного тіла в цілому, управління власними рефлексивними процесами, організацію продуктивної діалогічної комунікації в контексті формування позиції авторства власного тілесного досвіду учасників тренінгу.

Завдання тренінгу:

1. Створити умови для організації продуктивної спільної діяльності учасників комбінованого очно-дистанційного тренінгу, спрямованого на формування в них конструктивного рефлексивного стилю, розвиток рефлексії тілесного досвіду особистості.
2. Поширити і поглибити уявлення учасників тренінгової групи щодо

рефлексивних процесів особистості в цілому, зокрема їхніх особливостей перебігу в контексті тілесних практик.

3. Застосувати систему комплексних розвивальних впливів на учасників тренінгу щодо актуалізації і розвитку в них рефлексії тілесного досвіду, управління активністю власного тіла та рефлексії цього управління для покращення психологічного здоров'я.

Процедура проведення очної частини тренінгу передбачає проведення 10 занять загальною тривалістю 40 годин. Заняття відбувалися в режимі один раз на тиждень (тривалість одного заняття 4 години).

Обладнання: простора кімната зі стільцями, папір формату А4, олівці, кулькові ручки та інші допоміжні матеріали для забезпечення роботи учасників тренінгу.

У вступній частині (заняття 1) ведучий формулює мету, завдання тренінгу і допомагає учасникам визначити власні цілі та очікування. Ведучий ознайомлює учасників з основними принципами проведення тренінгу та приймаються правила роботи в тренінговій групі.

Основна частина тренінгу містить 8 занять, кожне з яких структурно складається з традиційних п'яти частин:

- привітання, що сприяє об'єднанню учасників групи, створенню атмосфери групової довіри та прийняття учасниками один одного;
- розминки, яка налаштовує учасників на продуктивну групову комунікацію, уможливорює встановлення продуктивного контакту, актуалізацію мотиваційної складової членів групи, регуляцію їхнього емоційного стану. Вправи розминок вибираються з урахуванням актуальної ситуації в групі та завдань, які планується розв'язати на занятті;
- основним змістом заняття є сукупність вправ, завдань, ігор та спеціальних прийомів, спрямованих на розвиток рефлексивних процесів, формування продуктивного рефлексивного стилю особистості, встановлення продуктивної комунікації між учасниками групи;
- «зворотний зв'язок» (feedback) – рефлексія, відгук, реакція відповіді

на певні події, що припускає обмін думками, почуттями, переживаннями про проведене заняття;

- прощання сприяє завершенню заняття і зміцненню почуття єдності в групі.

Основна частина кожного тренінгового заняття передбачає розв'язання таких завдань:

- актуалізація «змісту матеріалу» попереднього заняття;
- проблематизація «змісту матеріалу» поточного заняття;
- визначення рівня актуальності та актуальних ресурсів учасників групи щодо «змісту матеріалу» поточного заняття, на які можна спиратися при виконанні запланованих завдань;

- опанування тематичних завдань поточного заняття.

Нормативна складова основної частини кожного тренінгового заняття містить декілька тематичних завдань, що спрямовані:

- на ситуативну рефлексію з метою створення «Я-висловлювань»
- на тематичну організацією тілесного досвіду особистості на прикладі конкретних ситуацій з життя учасників групи шляхом створення «Я-висловлювань»;

- аналіз конкретних проблемних ситуацій, пов'язаних з тілесною сферою особистості, шляхом створення автонаративу, що, у свою чергу, включає завдання:

- на встановлення причинно-наслідкових зв'язків між складовими тілесного досвіду особистості;

- на встановлення просторово-часових зв'язків між складовими тілесного досвіду особистості;

- на визначення способів детермінації конкретних подій тілесного досвіду;

- на організацію продуктивної діалогічної комунікації учасників групи в контексті формування позиції авторства власного тілесного досвіду шляхом конструювання та реконструювання автонаративів.

Приклади завдань нормативної складової тренінгу представлено в додатках (див. додаток Г).

Факультативна складова основної частини тренінгових занять (починаючи з 4 заняття) може містити (у разі доцільності їх проведення, виходячи з актуальної ситуації в групі) тематичні завдання, що спрямовані на становлення позиції авторства власного тілесного досвіду:

- прийняття (конструювання) множинності власного тілесного досвіду (множинності власної ідентичності);
- встановлення смислових відношень між складовими тілесного досвіду особистості;
- вибудовування власної системи особистісних смислів, що забезпечує смислову регуляцію тілесних реалізацій особистості.

Таблиця 3.15.

Загальна характеристика завдань нормативної складової очної частини тренінгу

№ заняття	Змістовна спрямованість завдань	Дискурсивні технології самопроекування особистості (за Н.В.Чепелевою, С.Ю. Рудницькою)	Рефлексивні компетентності, що формуються
2	Завдання на ситуативну рефлексію тілесного досвіду особистості	Конструювання висловлювань та «Я-висловлювань»	Уміння ситуативно рефлексувати власний тілесний досвід
3	Завдання на тематичну організацію тілесного досвіду особистості на прикладі конкретних ситуацій з життя учасників групи	Конструювання «Я-висловлювань», актуальних наративів	Уміння тематично організовувати власний тілесний досвід

4, 5, 6	Завдання на аналіз конкретних проблемних ситуацій, пов'язаних з тілесною сферою особистості	Конструювання актуальних, ретроспективних і проспективних автонаративів	Уміння встановлювати причинно-наслідкові та просторово-часові зв'язки між складовими власного тілесного досвіду та тілесного досвіду інших учасників групи; визначати способи детермінації конкретних подій тілесного досвіду різних людей.
7, 8, 9	Завдання на організацію продуктивної діалогічної комунікації учасників групи в контексті формування позиції авторства власного тілесного досвіду	Конструювання та реконструювання автонаративів	Уміння ставити задачі щодо становлення позиції авторства власного тілесного досвіду в діалозі з Іншим як співавтором

Таблиця 3.16.

Загальна характеристика завдань факультативної складової
очної частини тренінгу

№ заняття	Змістовна спрямованість завдань	Дискурсивні технології самопроекування особистості (за Н.В.Чепелєвою, С.Ю. Рудницькою)	Рефлексивні компетентності, що формуються
4, 5	Завдання на ситуативну рефлексію множинності власного тілесного досвіду на прикладі конкретних ситуацій з життя учасників групи	Конструювання основних концептів та/або автонаративів	Уміння рефлексувати множинність власного тілесного досвіду
6, 7	Завдання на інтеграцію окремих складових власного тілесного досвіду	Конструювання особистісного життєвого твору як симфонії автонаративів особистості	Уміння встановлювати смислові відношення між складовими особистого, зокрема власного тілесного досвіду

8, 9	Завдання на визначення основних принципів смислотворення власного тілесного досвіду	Конструювання лейтмотиву як основної смислової «лінії» особистісного, зокрема тілесного досвіду	Уміння вибудовувати систему особистісних смислів, що забезпечує смислову регуляцію тілесних реалізацій особистості
------	---	---	--

Приклади завдань факультативної складової тренінгу представлено в додатках (див. додаток Г).

Заключна частина (1 заняття) очної складової тренінгу спрямована на підведення підсумків щодо процесу роботи учасників групи, інтеграцію отриманого досвіду, конкретизацію та узагальнення власних результатів, рефлексію щодо реалізації власних очікувань, постановку нових задач тощо.

Дистанційна складова тренінгу передбачає можливість для його учасників у вільному часовому режимі користуватися інформаційними ресурсами на цільовому, спеціально розробленому сайті, мати зв'язок з ведучим тренінгу через електронну пошту, а також можливості спілкування з іншими членами групи в закритому Viber-чаті, створеному за модерацією ведучого тренінгу.

Інформаційні ресурси, що представлені на сайті, умовно об'єднані в три блока:

- діагностичний;
- інформаційно-просвітницький;
- розвивальний (див. додаток К).

Діагностичний блок, у свою чергу, містить низку тестів, опитувальників, анкет тощо, спрямованих на визначення рівня здатності особистості до самопроекування, визначення видів та особливостей рефлексивних здібностей особистості, її рефлексивного стилю, певних рефлексивних компетентностей, особливостей рефлексії власного тілесного досвіду.

Інформаційно-просвітницький блок складається з віртуальної бібліотеки та відеотеки, що містять посилання на окремі статті, журнали, книжки, документальні та художні фільми, відеоблоги, тематичні сайти та сторінки в

соціальних мережах, в яких втілені різноманітні ідеї, концепції та роздуми щодо тілесного досвіду особистості: від прикладів надзвичайних тілесних можливостей і досягнень до історій, пов'язаних з виживанням і реабілітацією людей в умовах війни, катастроф, складних хвороб та інвалідизації; від прикладів повсякденних тілесних практик до рефлексій власного тілесного досвіду в процесі творчості, під час закоханості тощо; від розповідей про народження до оповідей про вмирання та клінічну смерть. Представлена інформація має широку жанрово-стильову палітру: містить наукові джерела, художні і літературні твори, особисті щоденники, окремі факти із життя різних, зокрема видатних, людей і навіть анекдоти тілесної тематики.

До розвивального блоку входять приклади вправ на розвиток продуктивної рефлексії особистості, рефлексії власного тілесного досвіду та формування конструктивного рефлексивного стилю особистості в цілому, посилення на тренінгові програми та різноманітні методики, що сприяють регуляції тілесних реалізацій особистості, становленню авторської позиції щодо свого тіла та власного тілесного досвіду.

Отож, розвивальне середовище як комбінований очно-дистанційний тренінг буде сприяти не лише зростанню рівня рефлексивності особистості, а й спонукатиме особистість до змін власного рефлексивного стилю в бік її конструктивності, сприятиме розумінню тілесних проявів та насиченню сприйняття власного тіла більш активними характеристиками. Зміни у самоосмисленні, самовизначенні (самодовизначенні), самодетермінації особистості мають стійкий характер впливу на розвиток здатності до проектування свого «Я». Що безумовно сприяє покращенню, а тим більш збереженню психологічного здоров'я особистості.

Висновки до третього розділу.

1. Емпіричне дослідження особливостей рефлексії тілесного досвіду в контексті покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості побудовано на методологічних засадах

некласичної психодіагностики за якими особистість розуміється як автор себе, що має потенціал саморегуляції. Методологія некласичної психодіагностики відображена у формуванні вибірки дослідження, розробці психодіагностичного інструментарію дослідження особистості та при здійсненні інтерпретації отриманих емпіричних даних. Переважно інтепретаційний спосіб обробки числових даних дозволив сформувати репрезентативні вибірки, до яких входять особи, котрі володіють певними психологічними особливостями (здатність до рефлексії тілесного досвіду та особистісного самопроектування), які є індивідуальними, а не усередненими.

2. На основі результатів теоретичного аналізу наукової літератури з проблематики дослідження, за якими з'ясовано, що тілесний досвід рефлексується тими індивідами, які в силу певних життєвих умов приділяють тілу належної уваги, для емпіричного дослідження особливостей рефлексії тілесного досвіду у контексті самопроектування особистості сформовано вибірку лише із тих осіб, які володіють певним тілесним досвідом та є, принаймні потенційно, здатними до самопроектування власної особистості. Дослідження проведено на чотирьох групах по 5 осіб у кожній: особи, для яких здоров'я і краса тіла є необхідною професійною складовою (вибірка «професія»); особи, для яких заняття спортом та приділення уваги власному тілу становить значну частину їхнього життя впродовж багатьох років (вибірка «хобі»); особи, які мали тілесні зовнішні чи внутрішні травми, що стали на заваді повноцінного життя, і, на час дослідження, успішно пройшли реабілітацію (вибірка «реабілітація»); учасники АТО/ООС, які також мали тілесні травми, і, пройшовши реабілітаційний курс, повернулись до звичайного життя (вибірка «учасники АТО/ООС»).

3. Статистично підтверджено, що переважна більшість досліджуваних на відміну від середньостатистичної норми мають більш вищий рівень рефлексії власного тілесного потенціалу, усвідомлюють власний тілесний досвід діяння у культурі як тілесної істоти, більше уваги приділяють ролі тіла у власному соціальному статусі та розуміють власну залежність від його

можливостей, усвідомлюють тіло як об'єкт, що сприяє потоку життєтворення. Сформована вибірка задовольняє вимоги методологічних основ неklasичної психодіагностики.

4. З'ясовано характер впливу соціокультурного середовища на набуття особистістю тілесного досвіду як засобу її особистого самопроекування. За допомогою аналітико-статистичного порівняння груп осіб, які отримали тілесний досвід за різних умов соціокультурного середовища та пов'язаних з ними способів набуття його, визначено найбільш суттєві особливості такого соціокультурного впливу.

Встановлено, що турбота про культуру тіла в умовах професійного середовища (група «професія») сприяє розвитку тенденції до критичності, глибокого розуміння себе; забезпечує більш високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими життєвими ситуаціями та можливість збагачення свого життя емоційно-позитивними подіями; спонукає розвиток саморефлексії тілесного потенціалу та постановку перспективних життєвих цілей у безпосередньому зв'язку із можливостями «Я» як цілісної психотілесної істоти, можливостями власного тіла. З іншого боку, суцільно професійний тілесний досвід досить часто викликає появу негативних емоцій щодо власного образу «Я» та виносить на перший план розгляду у власному саморозвитку перепони зовнішнього характеру, з якими особистість не спроможна боротися. Окрім того, «професійний» тілесний досвід вирізняється від інших найменшим наповненням комунікативними та сімейними характеристиками образу «Я».

Отримання тілесного досвіду в умовах повсякденної турботи про тілесну культуру і здоров'я тіла (група «хобі») викликає переважно позитивні емоції стосовно власного образу «Я» та забезпечується формуванням більш вищих рівнів загального суб'єктивного контролю, інтернального контролю у сферах досягнень та сімейно-родинних стосунків. Проте такі особи також на шляху саморозвитку відзначають перепони зовнішнього характеру, проти яких вони безсилі.

Проходження успішного процесу реабілітації після отримання певних тілесних травм (група «реабілітація») зумовлює більш низькі рівні суб'єктивного контролю та більш низький інтернальний контроль у сферах досягнень і сімейно-родинній. Проте, такі досліджувані у процесі побудови проекту власної особистості не надають вагомого значення перепонам зовнішнього характеру, а зазначають, що завади виникають переважно внаслідок особливостей їхньої особистості, що сполучено з достатньо високою відкритістю у самостваленні, яка забезпечується розвиненою рефлексією і глибоким розумінням себе. Середовище їхнього існування сприяє появі тенденції у наповненні особистого проекту більшою кількістю характеристик сімейного і комунікативного образу «Я». Побудова особистого проекту за таких умов відбувається переважно з опорою на власний життєвий досвід з врахуванням індивідуальних особистісних ресурсів, що забезпечує авторство власного проекту особистості.

Процес реабілітації після отримання під час військових дій тілесних травм (група «учасники АТО/ООС») забезпечує дуже подібні до групи «реабілітація» процеси самопроектування: сприяє формуванню більш низьких рівнів за шкалами загального суб'єктивного контролю та контролю у сімейній сфері; досліджувані також не вважають за основні перепони у власному саморозвитку завади зовнішнього характеру; здебільшого проектують власну особистість з врахуванням життєвого досвіду та індивідуальних особистісних ресурсів; надають більшого значення характеристикам сімейного і комунікативного образів Я. Проте, група «учасники АТО/ООС» значимо вирізняється більш високим рівнем закритості стосовно власних проблем, яка може викликатися як несформованими процесами рефлексії, так і свідомим небажанням розкривати себе, визнавати існування особистих проблем. Здійснений аналіз дозволив встановити актуалізуючі та блокуючі впливи проаналізованих культурних середовищ розвитку на розвиток здатності особистості до самопроектування, але не дав однозначної відповіді щодо переважної ефективності якогось з них.

5. Узагальнення результатів дослідження впливу соціокультурного середовища на набуття особистістю тілесного досвіду в контексті розвитку її здатності до особистого самопроектування покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я дозволило схарактеризувати три специфічні принципи проектування розвивального середовища, спрямованого на актуалізацію позиції авторства власного тілесного досвіду у процесі самопроектування покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості.

Принцип діалогічності середовища полягає у спонуканні динамічного взаємообміну рефлексивним досвідом з проблем особливостей власного тіла чи турботи про нього. Реалізація принципу спонукає відкритість та бажання помічати і вирішувати певні проблеми, що стосуються особливостей власного тіла чи турботи про нього, та забезпечується у груповій взаємодії через правила «відкритості» й «позитивно-активного співпереживання».

Принцип контекстуальності середовища забезпечує розширення контексту сприйняття тіла з реальними та бажаними цілями життєздійснення особистості. Реалізація принципу сприяє сприйняттю тіла у широкому контексті життєвого шляху особистості без акцентувань на певних життєвих негараздах та забезпечується через правила взаємодії: «навчатись з досвіду Інших» та «дати Іншому щось цінне, що є у твоєму досвіді».

Принцип спрямованості середовища на стимулювання становлення позиції авторства забезпечує умови розвитку континуального вбачання протиріч самопроектування та стимулювання бажання їх індивідуалізованого вирішення. Принцип реалізується за правилом креативного «прийняття активності та динамічності тіла у різноманітних життєвих ситуаціях».

6. Дослідження особливостей різних видів рефлексивних процесів у самопроектуванні особистості покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я дозволило встановити, що несформованість позитивної (системної) рефлексії є блокувальною умовою для

розвитку здатності особистості до самопроектування. Втім, конфігурації позитивної рефлексії з певним видом негативної (інтроспективної чи квазірефлексії) також можуть мати несприятливий вплив на пробудження авторства власного тілесного досвіду. Встановлено, що конфігурація позитивної рефлексії з квазірефлексивними процесами має виключно блокувальний вплив на процес самопроектування особистості покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я, а інтроспективна рефлексія у певних випадках сприяє актуалізації особистого самопроектування покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я.

За результатами аналізу спонукальних і блокувальних впливів різних видів рефлексивних процесів на розвиток здатності особистості до самопроектування покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я виділено один конструктивний та два неконструктивні рефлексивні стилі особистості. Конструктивний рефлексивний стиль має актуалізуючий, спонукальний вплив на розвиток здатності до самопроектування (відзначений у вибірках «позитивна рефлексія» та «позитивна + інтроспекція»). Неконструктивні рефлексивні стилі блокують процес розвитку здатності до особистого самопроектування та мають два підвиди: неконструктивний рефлексивний стиль із включеними квазірефлексивними процесами (відзначений у вибірках «усі види рефлексії» та «позитивна + квазірефлексія»); неконструктивний рефлексивний стиль із несформованою позитивною рефлексією (відзначений у вибірках «негативна рефлексія» та «несформована рефлексія»).

7. Визначено, що володіння конструктивним чи неконструктивним рефлексивним стилем по-різному впливає не лише на розвиток здатності до самопроектування особистості покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я, а й на формування тілесного досвіду, а саме на процеси його інтерпретації і розуміння, що об'єктивуються у психосемантичному наповненні понять, пов'язаних із власною тілесністю.

Неконструктивний рефлексивний стиль особистості із неформованою позитивною рефлексією призводить до обмеженого семантичного простору сприйняття власного тіла та «відчуження» його від власної особистості. Цей передрефлексивний рівень співвідноситься із виміром дискурсивного самопроектування особистості покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я – «плагіатор».

Неконструктивний рефлексивний стиль особистості, який включає поєднання позитивних рефлексивних процесів із квазірефлексивними, не забезпечує розвиток різностороннього погляду на власне тіло, зводячи його характеристики здебільшого до стабільних та впорядкованих. Цей стиль забезпечує розвиток самопроектування особистості покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я не лише на рівні «плагіатора», а й на рівні «читача».

8. Конструктивний рефлексивний стиль особистості забезпечує багатогранність сприйняття тіла, більш широкий семантичний простір його розуміння та наділяє тіло результативною мінливістю, що забезпечує життєздійснення особистості. Цей стиль відповідає виміру дискурсивного самопроектування особистості покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я на рівні як «читача», так і «автора».

Визначені особливості дозволяють вирішити завдання семантико-змістового наповнення розвивального середовища, що сприяє формуванню конструктивного рефлексивного стилю в усвідомленні власного тілесного досвіду та забезпечує розвиток здатності особистості до самопроектування покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. Вивчивши психологічні характеристики феномену рефлексії, нами було визначено, що в сучасних умовах розвитку науки особливу увагу потрібно приділити дослідженню рефлексії, не тільки як одного з пояснювальних принципів психічного розвитку людей, але також як механізму свідомості, який дозволяє розкрити уявлення про процес мислення особистості, забезпечення її психологічного здоров'я

2. Дослідивши психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду як механізму забезпечення психологічного здоров'я особистості, можна констатувати наступне. У сучасному світі гостро постає соціальна потреба в особистостях, які відповідатимуть вимогам інформаційного суспільства, зокрема здатні опановувати власну поведінку, формувати системи внутрішньої регуляції діяльності, що зумовлює їхні прагнення до саморозвитку, самопроекування, самореалізації.

Серед різних видів особистого досвіду в цьому процесі величезну роль відіграє тілесний досвід як первинний досвід особистості, що задає систему координат для розуміння та вибудовування особистістю самої себе та власної життєвої траєкторії в світі, та становить основу для інших, більш складних, форм досвіду особистості. В розрізі психолого-герменевтичного підходу тілесний досвід особистості ми пропонуємо розглядати як комунікативно-семіотичний процес формування, організації, акумуляції та трансляції індивідом тілесних знань та практик: переживання тілесних відчуттів, формування та розвиток «тілесних уявлень», оволодіння власним тілом та тілесними навичками. Тілесний досвід особистості включає особливості тілесного реагування індивіда і формування способів його тілесної саморегуляції на різних етапах життєвого шляху, а також здатність оперувати тілесними переживаннями (розрізняти, називати та описувати свої власні тілесні переживання та переживання інших людей).

Переживаючи «тілесну складову» життєвих подій, інтерпретуючи та реінтерпретуючи тілесний досвід, особистість привласнює й асимілює його,

перетворюючи на особистісний. Важливу роль у цьому складному багатоаспектному процесі відіграє рефлексія як провідний механізм самопізнання та саморозвитку особистості.

4. У залежності від типу спрямованості процесів усвідомлення на власний тілесний досвід, виокремлюються такі види рефлексії, як арефлексія, квазірефлексія, інтроспекція та системна рефлексія (за Д.О. Леонтьєвим), які, у свою чергу, зумовлюють розвиток конструктивного або неконструктивного рефлексивного стилю особистості.

Розвиток рефлексії тілесного досвіду, зокрема формування конструктивного рефлексивного стилю особистості як механізму забезпечення психологічного здоров'я особистості, може бути описаний за допомогою трирівневої моделі, що складається з предрефлексивного, ідентифікаційного, інтерпретаційного, смислового (метасмислового) рівнів, що співвідносяться з основними вимірами дискурсивного самопроекування особистості «плагіатором», «читачем» та «автором» (за Н.В. Чепелєвою та С.Ю. Рудницькою).

5. Після вивчення методів дослідження рефлексії, можна стверджувати, що разом з дослідженням теоретичних аспектів рефлексії вченими розроблялися і методи оцінювання проявів рефлексії особистості. Так, А.В. Карповим і В.В. Пономарьовою було розроблено методику діагностики рефлексивності як психічної властивості. М.І. Найдьоновим, Л.А. Найдьоновою було розроблено спеціальний метод аналізу мови, за допомогою якого, аналізуючи дискурс, можна оцінити динаміку прояву та взаємопроникнення індивідуального і групового радикалів суб'єктності за окремими показниками і контекстуальними параметрами. Ще одним методом дослідження рефлексивних процесів за М. І. Найдьоновим, Л. А. Найдьоновою стало їх рефлексивне інтерв'ю. Автори застосували цей метод для дослідження рефлексії учасники масових протестних акцій. Методика, яка досліджує груп-рефлексивні аспекти та оцінює частоту метакогніцій є методика вимірювання

ємності рефлексивного середовища А. О. Колярової, елементи якої ми і використовували у подальшому нашому дослідженні.

6. Після проведення диференціації рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості можна говорити про наступне.

Рефлексивний механізм *регламентованої оперативності* професійної мобільності реалізовується завдяки *критично-аналітичній* і *пізнавальній* діям. *Критично-аналітична дія* виявляється в сфері рефлексивного мислення й актуалізує уміння аналізувати, проектувати й прогнозувати результати і наслідки професійних дій. *Пізнавальна дія* актуалізує когнітивні здібності медичних сестер щодо ефективного засвоєння професійних знань.

В межах функціонування рефлексивного механізму *емпатійної оперативності* виокремлено *стимулюючу, пристосувальну* і *інтераційну* дії. *Стимулююча дія* виявляється в спрямуванні мотиваційних установок рятувальників на усвідомлення цілей професійної діяльності, вибору можливостей і форм професійного самовдосконалення рятувальників й кар'єрного розвитку. *Пристосувальна дія* визначає загальну адаптаційну здатність рятувальників до рефлексивного усвідомлення власних здібностей і можливостей щодо професійної реалізації й самоосвіти. *Інтераційна дія* визначається як система комунікативних ресурсів рятувальників, які необхідні для ефективної взаємодії з постраждалими.

Доведено, що виділені механізми збереження психологічного здоров'я особистості виконують функцію контролю і спрямовані на об'єктивацію і операційну корекцію процесу професійної діяльності рятувальників і включення рефлексивних механізмів у процес професійної діяльності дозволяє підвищити її ефективність.

7. Емпіричне дослідження особливостей рефлексії тілесного досвіду в контексті покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості побудовано на методологічних засадах некласичної психодіагностики за якими особистість розуміється як автор себе, що має потенціал саморегуляції. Методологія некласичної психодіагностики

відображена у формуванні вибірки дослідження, розробці психодіагностичного інструментарію дослідження особистості та при здійсненні інтерпретації отриманих емпіричних даних. Переважно інтепретаційний спосіб обробки числових даних дозволив сформувати репрезентативні вибірки, до яких входять особи, котрі володіють певними психологічними особливостями (здатність до рефлексії тілесного досвіду та особистісного самопроектування), які є індивідуальними, а не усередненими.

8. Статистично підтверджено, що переважна більшість досліджуваних на відміну від середньостатистичної норми мають більш вищий рівень рефлексії власного тілесного потенціалу, усвідомлюють власний тілесний досвід діяння у культурі як тілесної істоти, більше уваги приділяють ролі тіла у власному соціальному статусі та розуміють власну залежність від його можливостей, усвідомлюють тіло як об'єкт, що сприяє потоку життєтворення.

9. Узагальнення результатів дослідження особливостей рефлексії тілесного досвіду в контексті покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості дозволило схарактеризувати три специфічні принципи проектування розвивального середовища, спрямованого на актуалізацію позиції авторства власного тілесного досвіду у процесі самопроектування покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості.

Принцип діалогічності середовища полягає у спонуканні динамічного взаємообміну рефлексивним досвідом з проблем особливостей власного тіла чи турботи про нього. Реалізація принципу спонукає відкритість та бажання помічати і вирішувати певні проблеми, що стосуються особливостей власного тіла чи турботи про нього, та забезпечується у груповій взаємодії через правила «відкритості» й «позитивно-активного співпереживання».

Принцип контекстуальності середовища забезпечує розширення контексту сприйняття тіла з реальними та бажаними цілями життєздійснення особистості. Реалізація принципу сприяє сприйняттю тіла у широкому контексті життєвого шляху особистості без акцентувань на певних життєвих

негараздах та забезпечується через правила взаємодії: «навчатись з досвіду Інших» та «дати Іншому щось цінне, що є у твоєму досвіді».

Принцип спрямованості середовища на стимулювання становлення позиції авторства забезпечує умови розвитку континуального вбачання протиріч самопроектування та стимулювання бажання їх індивідуалізованого вирішення. Принцип реалізується за правилом креативного «прийняття активності та динамічності тіла у різноманітних життєвих ситуаціях».

10. Дослідження рефлексивних процесів в контексті покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості дозволило встановити, що несформованість позитивної (системної) рефлексії є блокувальною умовою для розвитку здатності особистості до самопроектування. Втім, конфігурації позитивної рефлексії з певним видом негативної (інтроспективної чи квазірефлексії) також можуть мати несприятливий вплив на пробудження авторства власного тілесного досвіду. Встановлено, що конфігурація позитивної рефлексії з квазірефлексивними процесами має виключно блокувальний вплив на процес самопроектування особистості покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я, а інтроспективна рефлексія у певних випадках сприяє актуалізації особистого самопроектування покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я.

За результатами аналізу спонукальних і блокувальних впливів різних видів рефлексивних процесів на розвиток здатності особистості до самопроектування покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я виділено один конструктивний та два неконструктивні рефлексивні стилі особистості. Конструктивний рефлексивний стиль має актуалізуючий, спонукальний вплив на розвиток здатності до самопроектування (відзначений у вибірках «позитивна рефлексія» та «позитивна + інтроспекція»). Неконструктивні рефлексивні стилі блокують процес розвитку здатності до особистого самопроектування та мають два підвиди: неконструктивний рефлексивний стиль із включеними

квазірефлексивними процесами (відзначений у вибірках «усі види рефлексії» та «позитивна + квазірефлексія»); неконструктивний рефлексивний стиль із несформованою позитивною рефлексією (відзначений у вибірках «негативна рефлексія» та «несформована рефлексія»).

Визначені особливості дозволяють вирішити завдання семантико-змістового наповнення розвивального середовища, що сприяє формуванню конструктивного рефлексивного стилю в усвідомленні власного тілесного досвіду та забезпечує розвиток здатності особистості до самопроектування покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я.

11. На основі емпіричного дослідження рефлексії тілесного досвіду особистості було розроблено програму тренінгу сприяння актуалізації рефлексії для покращення роботи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
2. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания / Отв. ред. А. В. Брушлинский, В. А. Кольцова ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. Москва : Наука, 2001. 277 с. (Сер. «Памятники психологической мысли»).
3. Андреева Г. М. Соціально-психологічні аспекти активізації людського фактору. *Питання психології*. 1986. № 3. С. 5–15.
4. Анісімов О. С. Авторефлексія и самопізнання. *Жива психологія*. 2016. Т. 3. № 1. С. 11–28.
5. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы : Избранные труды. Москва : Изд-во «Наука», 1978. 400 с.
6. Анцыферова Л. И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования. *Психологический журнал*. 1980. Т. 1. № 2. С. 52–60.
7. Арефьев Р. С. Формирование готовности к самопроектированию коммуникативной компетенции в педвузе. *Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательных сферах* : материалы 7-й Междунар. науч.-метод. конф. В 2 ч. Ч. 1. Сочи : РИО СГУТиКД, 2004. С. 74–76.
8. Асмолов А. Г. Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека. Москва : Академия, 2007. 526 с.
9. Балл Г. А. Категория рефлексии в контексте анализа сознания субъекта. *Рефлексивные процессы и управление* : сб. мат. VII Междун. симпозиума «Рефлексивные процессы и управление» (Москва, 15-16 октября 2009 г.) / Под ред. А. Е. Лепского. Москва : Когито-Центр, 2009. URL : http://georgyball.narod.ru/Thesis_Kategoriya_reflexii.htm (дата звернення : 10.10.2016)

10. Баскаков В. Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Москва : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. 224 с.
11. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества / сост. С. Г. Бочаров ; текст подгот. Г. С. Бернштейн и Л. В. Дерюгина ; примеч. С. С. Аверинцева и С. Г. Бочарова. Москва : Искусство, 1979. 424 с.
12. Безрукова В. С. Методологические вопросы высшего инженерно-педагогического образования. *Методология исследования инженерно-педагогического образования* : сб. науч. тр. Свердловск, 1988. С. 5–17.
13. Бердяев М. О. Основна ідея Вл. Соловйова [Збірка творів. Т. III]. Париж: YMCA-Press, 1989. 714 с.
14. Бердяев М. О. Самопізнання (досвід філософської автобіографії). Київ : Міжнародні відносини, 1990. 336 с.
15. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание : пер. с англ. Москва : Прогресс, 1986. 430 с.
16. Бернштейн М. О. О ловкости и ее развитии. Научно-популярное издание. Москва : Издательство «Физкультура и спорт», 1991. 287 с.
17. Бескова Д. А. Пространство телесности : человек в мире и мир в человеке. *Психология и психотехника*. 2009. № 4. С. 8–17.
18. Бодалев А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. – Москва: Международная педагогическая академия, 1995. – 320.
19. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 666 с.
20. Буланова-Топоркова М. В. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие / М. В. Буланова-Топоркова, А. В. Духавнева, Л. Д. Столяренко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 544 с.
21. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым : Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Пер. с англ. А. Б. Фенько. Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. 336 с.

22. Валенса Г. А. «Тіло» і «тілесність» у соціально-філософському контексті : термінологічні розвідки. *Альманах. Філософські проблеми гуманітарних наук*. 2010. № 19. С. 186–191.

23. Василенко Т. Д. Телесность и субъективная картина жизненного пути личности : автореф. дисс. на соиск. науч. степени докт. психол. наук : 19.00.04. – Санкт-Петербург, 2012. 48 с.

24. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критического переживания. Москва : Изд-во МГУ, 1984. 240 с.

25. Варбан М. Ю. Рефлексія професійного становлення в студентські роки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / М. Ю. Варбан. – Київ, 1998. – 180 с.

26. Вертоградова О. П., Кошкин К. А. Место гелариума в лечении депрессий. *Журнал медицинской кафедры*. 2003. № 4. С. 74–82.

27. Владимирова М. Б. Образ тела. URL : <http://maria.psy-help.com/main/catalog/dir/1203.htm> (дата звернення : 14.12.2018)

28. Выготский Л. С. Психология искусства / Общ. ред. В. В. Иванова, коммент. Л. С. Выготского и В. В. Иванова ; вступит. ст. А. Н. Леонтьева. 3-е изд. Москва : Искусство, 1986. 573 с.

29. Гегель Г. В. Ф. Эстетика : в 4-х т. ; пер. Б. Г. Столпнер и др. Москва : «Искусство», 1968. Т. 1. 330 с.

30. Генисаретский О. И. Образ жизни и личностный рост : опыт экспозиции гуманитарно-экологической перспективы развития. *Конструирование будущего*. 2003. № 1. Т. 1. С. 11–63.

31. Гительман Л. Д. Преобразующий менеджмент. Лидерам реорганизации и консультантам по управлению : уч. пособие. Москва : Дело, 1999. 496 с.

32. Глуханюк Н. С. Психология профессионализации педагога. 2-е изд., доп. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 261 с.

33. Гуревич М. О., Серейский М. Я. Психиатрия. Москва : Государственное Медицинское издательство, 1932. 385 с.

34. Гурфинкель В. С., Левик Ю. С. Концепция схемы тела и моторный контроль. *Интеллектуальные процессы и их моделирование. Организация движений* / Ред. А. В. Чернавский. Москва : Наука, 1991. С 24– 53.

35. Гуссерль Е. Криза європейського людства і філософія. *Сучасна зарубіжна філософія. Течії та напрямки*. Київ : Ваклер, 1996. С. 69–83.

36. Гуссерль Е. Криза європейських наук і трансцендентальна феноменологія. Вступ до феноменологічної філософії. *Філософська думка*. 2002. № 3. С. 134–149.

37. Гуцол С. Ю. «Сюжет перехода» как мифологическая форма воплощения личностного проекта студенческой молодежи. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. II : Психологічна герменевтика*. Київ, Житомир 2014. Вип. 8. С. 73–82.

38. Гуцол С. Ю. Мифопорождение как объект психологической рефлексии : монография. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 339 с.

39. Гуцол С. Ю. Потенциал мифологического сюжета в нарративном самопроектировании личности. *Горизонти освіти : Психологія. Педагогіка. Науково-методичний журнал*. Севастополь : СевМГУ ; Рібест, 2014. № 3. Т. 1 (42). С. 40–45.

40. Гуцол С. Ю. Психологические особенности самопроектирования студенческой молодежи на примере «мифосюжета перехода». *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць*. Київ: ВПК «Політехніка», 2014. № 2 (41). С. 39–46.

41. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения : Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. Москва : Педагогика, 1986. 240 с.

42. Дергачева О. Е., Леонтьев Д. А. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала. *Личностный потенциал. Структура и диагностика* / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва : «Смысл», 2011. С. 359– 420.

43. Джеймс У. Психология / пер. с англ. И. Лапшина. Москва : Академ. Проект : Гаудеамус, 2011. 318 с. (Сер. «Психологические технологии»).
44. Дольто Ф. Приобщение к психоанализу : факсимиле рукописи, транскрипція / пер. с франц. Ижевск : ERGO, 2008. 28 с.
45. Дорожевец А. Н., Соколова Е. Т. Исследование образа физического я: некоторые результаты и размышления. *Телесность человека: Междисциплинарные исследования* / Под ред. В. В. Николаевой, П. Д. Тищенко. Москва : Философское общество СССР, 1993. 166 с.
46. Жане П. Психологическая эволюция личности / пер. с фр. Н. Ю. Федунинной. Москва : Академический проект, 2010. 399 с.
47. Жмуров В. А. Общая психопатология. Иркутск : Издательство Иркутского университета, 1986. 280 с.
48. Журавлев, И. В., Никитина Е. С., Сорокин Ю. А., Реут А. Д., Тхостов В. Ш. Психосемиотика телесности / Под общ. ред. и с предисл. И. В. Журавлева, Е. С. Никитиной. Москва : КомКнига, 2005. 152 с.
49. Зазимко О. В. Методика провокованого нарративу «Моя особистість». *Проблеми розвитку особистості у комунікативному просторі: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Проблеми розвитку особистості у комунікативному просторі»*, Київ, 27 листоп. 2018 р. / ред. кол. : Н. В.Чепелєва (гол.ред.) та ін. Чернівці : Чернівецький нац.-й унів-т ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 62–66.
50. Зейгарник Б. В. Патопсихология. Москва : Издательство Московского университета, 1986. 287 с.
51. Зінченко О. В. Аналіз результатів комбінованого тренінгу поняттєвого мислення підлітків. *Технології розвитку інтелекту*. – Київ, 2016. № 2. –
URL : psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/232
(дата звернення : 14.12.2018)
52. Зимовін О. І., Заїка Є. В. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 47. Харків : ХНПУ, 2014. С. 65–71.

53. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Івано- Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
54. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Т. 24. № 5. С. 45– 57.
55. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. 424 с.
56. Клименко Є. О. Дружба як різновид атракції / Є. О. Клименко. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка: Збірник наукових праць. — Вип. 82., Т. 1 — Психологічні науки. — Чернігів, 2010.
57. Клейман В. И. Тренинг самопознания. *Прикладная психология*. 1990. № 2. С. 14–15.
58. Коломинский Я. Л. Человек: психология : книга для учащихся ст. классов. Москва : Просвещение, 1986. 223 с.
59. Колярова А. О. Здатність особистості до самопроектування : постановка проблеми. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 6 (61). С. 10–14.
60. Колярова А. О. Особливості рефлексивних процесів осіб із різним тілесним досвідом у контексті самопроектування. *Психологічний часопис : збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. № 6. Вип. 16. С. 95–108.
61. Колярова А. О. Принципи створення комбінованого очно- дистанційного тренінгу як середовища розвитку рефлексії тілесного досвіду особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. XII : Психологія творчості*. Київ, 2018. Вип. 24. С. 101–109.
62. Колярова А. О. Проблема тілесного досвіду особистості в психологічному дискурсі. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 5 (60). С. 18–20.

63. Колярова А. О. Проблематизація поняття тілесності в сучасній психології. *Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика : збірник наукових праць* / В. В. Камишин (гол. ред.) та інші. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2017. Вип. 1 (18). С. 119–125.

64. Колярова А. О. Проблематизація рефлексії тілесного досвіду особистості в процесі її самопроектування. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. II: Психологічна герменевтика*. Київ. Житомир, 2018. Вип. 11. С. 148–162.

65. Колярова А. О. Семантичний простір сприйняття тіла особистостями, здатними до самопроектування. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. II: Психологічна герменевтика*. Київ. Житомир, 2017. Вип. 10. С. 200– 213.

66. Колярова А.О. Розвиток рефлексії тілесного досвіду в умовах різних навчальних середовищ. *Технології розвитку інтелекту*. 2018. Т. 2. № 9 (20).

67. Кон И. С. Сексуальная культура в России. М. : ООГИ, 2008. 464 с.

68. Костюк Г. С. К вопросу о психологических закономерностях. *Вопросы психологии*. 1955. № 1. С. 18–28.

69. Красиков В. И. Философия как концептуальная рефлексия (Философская пропедевтика). Кемерово, 1999. 350 с.

70. Крэйи У. Психология развития человека : 25 главных теорий. Санкт-Петербург : Всадник, 2007. 249 с.

71. Кузьмина Н. В. Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности. – Ленинград : Наука, 1965. 140 с.

72. Кулюткин Ю. Н. Эвристические методы в структуре решений. Москва : Педагогика, 1970. 232 с.

73. Лаврова О. В. Концепция телесности в интегративной психотерапии.

74. Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития. *Психология телесности между душой и телом* / Ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. Москва : АСТ, 2006. С. 410–433.

75. Леонтьев А. Н. Биологическое и социальное в психике человека. *Вопросы психологии*. 1960, № 6. С. 23–38.
76. Леонтьев Д. А. Личностное измерение человеческого развития. *Вопросы психологии*. 2013. № 3. С. 67–80.
77. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии : от необходимого к возможному. *Вопросы психологии*. 2011. № 1. С. 3–27.
78. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности ; 2-е изд., испр. Москва: Смысл, 2003. 488 с. (Сер. «Фундаментальная психология»).
79. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная» : от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.
80. Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции. *Психологические исследования*. 2011. № 2 (16).
81. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). Москва : Смысл, 2000. 18 с.
82. Лефевр В. А. Рефлексия. Москва : Когито-центр, 2003. 496 с.
83. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь. *Принцип развития в психологии* / Под ред. Л. И. Анциферовой. Москва, 1978. С. 156–166.
84. Ложкин Г. В., Рождественский А. Ю. Феномен телесности в Я-структуре старшеклассников и содержание их жизненных проектов. *Психологический журнал*. 2004. № 2. С. 27–33.
85. Лурия А. Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. Москва : Изд-во МГУ, 1964. 431 с.
86. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. Москва : Генезис, 2005. 159 с.
87. Малкина-Пых И. Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога. Москва : Эксмо, 2005. 435 с. (Сер. «Справочник практического психолога»).

88. Медведєва Н. С. Проблема співвідношення тілесності та соціальності в людині і суспільстві : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук : 09.00.03. Київ, 2005. 22 с.

89. Мещеряков Б. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.

90. Мухина В. С. Личность : мифы и реальность. (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). Екатеринбург : ИнтерФлай, 2007. 1072 с.

91. Мэй Р. Открытие Бытия. Москва : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. 376 с.

92. Найдьонов М. І. Рефлексивне інтерв'ю як засіб моніторингу та експертизи конфліктних станів учасників масових протестних акцій / М. І. Найдьонов // Конфліктологічна експертиза: теорія і методика. – 2005. – С. 133–137.

93. Найдьонов М. І. Формування системи рефлексивного управління в організаціях / М. І. Найдьонов. — Київ, 2008. — 484 с.

94. Павелків К. М. Формування рефлексивної культури у процесі професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів-філологів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К. М. Павелків. – Одеса, 2011. – 225 с.

95. Пасічник І. Д. Специфіка підготовки майбутніх спеціалістів у контексті економічної психології. *Наукові записки. Сер. «Психологія і педагогіка»*. Острог : Вид-во Нац-го ун-ту «Острозька академія», 2008. Вип. 10. С. 6–10.

96. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології. *Наукові записки. Сер. «Психологія і педагогіка»*. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2013. Вип. 25. С. 3–9.

97. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности. Москва : Горбунок, 1992. 289 с.

98. Плигин А. А. Рефлексия как психологический феномен и проблемы ее развития у школьников. *Актуальные проблемы психологического знания*. 2009. № 4. С. 37–49.

99. Пурло Е. Ю. Личность : субъект или автор житнетворчества?
100. Петровский В. А. Личность в психологии : парадигма субъектности. Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 1996. 512 с.
101. Пятигорский А. М. Мифологические размышления. Лекции по феноменологии мифа / Пер. с англ. П. Лиона ; под ред. Ю. П. Сенокосова. Москва : «Языки русской культуры», 1996. 280 с. (Сер. «Язык. Семиотика. Культура»).
102. Рахилина Е. В. Когнитивный анализ предметных имен : семантика и сочетаемость. Москва : Рус. словари, 2000. 416 с.
103. Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода учиться. Москва : Смысл, 2002. 527 с.
104. Рождественський А. Ю. Принципи конструювання і верифікації опитувальника саморефлексії тілесного потенціалу (ОСТП). *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України* / За ред. акад. С. Д. Максименка. Київ, 2000. Т. II. Ч. 6. С. 41–49.
105. Рождественський А. Ю. Феноменологія тілесності у просторі життєвих перспектив особистості : монографія. – Київ : Міленіум, 2005. 294 с.
106. Розанов В. В. Сумерки просвещения. Москва : Искусство, 1990. 624 с.
107. Розин В. М. Как можно помыслить тело человека, или На пороге антропологической революции. *Философские науки*. 2006. № 5. С. 33–53.
108. Розин В. М.. Можем ли мы проектировать сами себя? *Философские науки*. 2009. № 12. С. 8–26.
109. Розин М. В. Психология судьбы : программирование или творчество? *Вопросы психологии*. 1992. № 1. С. 98–105.
110. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 512 с. (Сер. «Мастера психологи»).
111. Рудаков А. Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности : дисс. на соиск. науч. степени кандид. психол. наук. : 19.00.01. Москва, 2009. 219 с.

112. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність як важливий фактор організації системи рефлексивного досвіду на особистісному рівні / О. В. Савченко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 1(1). - С. 98-105.

113. Самопроекування особистості у дискурсивному просторі : монографія / Н. В. Чепелева, М. Л. Смільсон, О. В. Зазимко, С. Ю. Гуцол [та ін.] ; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с.

114. Савчин М. Рефлексія як механізм вдосконалення професійної діяльності / М. Савчин, М. Студент // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – № 2. – С. 137-146.

115. Сапогова Е. Е. Экзистенциальные ожидания как фактор развития во взрослости и старости. *Психология социального развития : Человек в современном мире* / под науч. ред. Ю. Н. Карандашева, В. Н. Шашок. – Минск : Изд. Центр БГУ, 2007. С. 99–111.

116. Словарь психолога-практика / Сост. С. Ю. Головин. – [2-е изд., перераб. и доп.] – Минск : Харвест, Москва : АСТ, 2001. – 976 с.

117. Семенов И. Н., Степанов С. Ю. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии. *Исследование проблем психологии творчества*. Москва : Наука, 1983. С. 154–182.

118. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека : введение в психологию субъективности : учебное пособие для вузов. Москва : Школа-Пресс, 1995. 384 с.

119. Смільсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту в ранній юності : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. д. психол. н. : спец. 19.00.07. – Київ, 2002. 37 с.

120. Смільсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. – Київ : Нора-Друк, 2003. 298 с.

121. Смирнова Е. В. Рассуждения о рассуждениях (рефлексивность сознания личности) / Е. В. Смирнова, А. П. Сопиков. // Социальная психология личности. – Ленинград : Знание. – 1973. – С. 140-149.

122. Солопова О. А. Методика когнитивно-дискурсивного исследования моделей будущего в политическом тексте. *Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность. Филологические науки»*. Омск, 2011. №6 (102). С. 124–128.

123. Старовойтенко Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений : учеб. пособ. для вузов. Москва : Академический проект : Гаудеамус, 2004. 256 с. (Сер. «Gaudeamus»).

124. Степанов С. Ю., Полищук О. А., Семенов И. Н. Развитие рефлексивной компетентности кадров управления : методические рекомендации. Москва. Петрозаводск : РАГС, 1996. 80 с.

125. Степанов С. Ю. Рефлексивная практика развития человека и организаций / С.Ю. Степанов. – Москва : Наука, 2000. – С.36.

126. Субетто А. И. Ноосферно-космическая гармонія / Межправительственный Высш. ученый Совет [и др.]. Санкт-Петербург : Астерион, 2014. 19 с.

127. Суровцев В. А., Сыров В. Н. Метафора, нарратив и языковая игра. Еще раз о роли метафоры в научном познании. *Методология науки. Становление современной научной рациональности*. Томск : Изд-во ТГУ, 1998. Вып. 3. С.186–197.

128. Сучасний словник іншомовних слів / [уклад. Нечволод Л. І.]. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2007. – 768 с.

129. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. Москва : Наука, 1987. 240 с.

130. Терещенко Н. М. Вікова динаміка організації симптомокомплексу маскуліності/фемініності у дівчат. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Сер. : психологія*. Харків : ХНУ. 2013. Вип. 48. №1046. С. 122–125.

131. Тихонравов Ю. В. Экзистенциальная психология. Учебно- справочное пособие. Москва : ЗАО «Бизнес-школа» Интел-Синтез, 1998. 238 с.

132. Тузова Т. М. Специфика философской рефлексии. Минск : Изд- во «Право и экономика», 2001. 261 с.

133. Тульчинский Г. Л. Автопроективность личности. *Философские науки*. 2009. № 11. С. 137–139.

134. Тульчинский Г. Л. Смена онтологической парадигмы : от сущного к потенціальному. *Парадигма : Очерки философии и теории культуры : материалы международной научной конференции «Онтология в XXI веке : проблемы и перспективы»*, 26–28 июня 2006 г., Санкт-Петербург, Россия / Под ред. проф. М. С. Уварова. Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2006. Вып. 6. С. 12–23.

135. Тхостов А. Ш. Психология телесности. Москва: Смысл, 2002. 287 с.

136. Тищенко П. Д. «Дано мне тело...». *Человек*. 1990. № 3. С. 41–49.

137. Тюков А. А. О путях описания психологических механизмов рефлексии / А. А. Тюков // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. – Новосибирск : Наука, 1987. – С. 69-76.

138. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с англ. и нем. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.

139. Фрейд З. Введение в психоанализ : лекции / авторы очерка о Фрейде Ф. В. Бассин, М. Г. Ярошевский. Москва : Наука, 1989. 456 с. (Сер. «Классики науки»).

140. Холмогорова А. Б., Зарецкий В. К. Может ли быть полезна российская психология в решении актуальных проблем современной психотерапии: размышления после XX конгресса интернациональной федерации психотерапии (IFP). *Медицинская психология в России*. 2010. № 4–

5. URL : http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2010_4_5/nomer/nomer09.php р (дата звернення : 10.11.2022)

143. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума: монография. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 384 с.

144. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування. *Педагогіка і психологія*. Київ. 2018. № 1. С. 71–77.

145. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2009. Вип. 12. С. 8–21.
146. Шапар В. Б. Рефлексія / В. Б. Шапар // Сучасний тлумачний психологічний словник. – Харків : Прапор, 2005. – С. 427-428.
147. Щедровицкий Г. П. Рефлексия в деятельности / Г. П. Щедровицкий // Вопросы методологии. – 1994. – №3–4. – С. 76–120.
148. Naydonov M. Reflective Structures of the Participants Discourse during Mass Political Actions / Naydonov M., Naydonova L., Grigorovska L., Naydonova L. M. // ISPP 2008 Annual Meeting, Sciences Po. – Paris, 2008. — p. 97.
149. Magnusson D. The person approach : Concepts, Measurement Models, and Rresearch Strategy. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2003. Issue 101. P. 3–23.

Додаток А

Психодіагностичні методики констатувального етапу дослідження

Додаток А 1. Методика дослідження самоствавлення С.Р. Пантелєєв (МДС)

Методика призначена для виявлення структури самоствавлення особистості, а також вираженості окремих компонентів самоствавлення: закритості, самовпевненості, самокерівництва, віддзеркаленого самоствавлення, самоцінності, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення.

Самоствавлення розуміється в контексті уявлень особистості про сенс "Я" як вираз сенсу "Я", як узагальнене почуття на адресу власного "Я". В основу розуміння самоствавлення покладена концепція самосвідомості В.В. Століна, який виділяв три її виміри самоствавлення: симпатію, повагу, близькість.

Інструкція. Вам запропоновано перелік суджень, які характеризують ставлення людини до себе, до своїх вчинків і дій. Уважно прочитайте кожне судження. Якщо Ви згодні зі змістом судження, то в бланку для відповідей, поруч з порядковим номером судження обведіть кружечком «так», якщо не згодні, то «ні». Працюйте швидко і уважно, не пропускайте жодного судження. Можливо, що деякі судження здадуться Вам зайве особистими, щозачіпають інтимні сторони Вашої особистості. Постарайтеся визначити їх відповідність собі якомога шире. Ваші відповіді нікому не будуть демонструватися.

Опитувальник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать

- у другихострую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
 15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
 16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
 17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов несогласился.
 18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
 19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
 20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
 21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
 22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
 23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
 24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающимчеловеком.
 25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
 26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
 27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
 28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
 29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
 30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
 31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучныйпартнер по общению.
 32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
 33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
 34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
 35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
 36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
 37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
 38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
 39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показатьсяна первый взгляд.
 40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
 41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
 42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
 43. То, что со мной случается,- это дело моих собственных рук.
 44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
 45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
 46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы бытьпритягательным для многих людей.
 47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себепредставляюсь?
 48. Я не способен на измену даже в мыслях.
 49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
 50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
 51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
 52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
 53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.

54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся самисобой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого

себя.

94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Додаток А 2. Тест-опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттер

Методика є модифікованим варіантом опитувальника американського психолога Дж. Роттера. Вона спрямована на оцінку рівня суб'єктивного контролю над ситуаціями, визначення ступеню відповідальності людини за свої вчинки і своє життя. Люди розрізняються за поясненням причин значущих для себе подій і локалізації контролю над ними. Можливі два полярні типи такої локалізації: екстернальний та інтернальний. Перший тип проявляється, коли людина вважає, що те, що відбувається з нею не залежить від неї, а є результатом дії зовнішніх причин. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своїх власних зусиль.

У цілому людям з екстернальним локусом контролю більшою мірою притаманна конформна і поступлива поведінка, вони вважають за краще працювати в групі, частіше пасивні, залежні, тривожні і невпевнені в собі. Люди з інтернальним локусом активніші, незалежні, самостійні в роботі, вони частіше мають позитивну самооцінку, що пов'язано з вираженою упевненістю в собі та терпимістю до інших людей. Таким чином, ступінь інтернальності кожної людини пов'язаний з її ставленням до свого розвитку і особистісного зростання.

Опитувальник УСК складається з 44 пропозицій-тверджень, що стосуються екстернальності-інтернальності в міжособистісних (виробничих і сімейних) стосунках, а також щодо власного здоров'я.

Інструкція. Прочитавши кожне твердження, вирішіть згодні Ви з ним чи ні. У разі згоди на бланку відповідей поруч з порядковим номером твердження обведіть кружечком «так», якщо ви не згодні з цим твердженням, то обведіть «ні». Будьте уважні при виконанні цієї роботи і в той же час намагайтеся довго не затримуватися і не роздумувати з приводу окремого твердження.

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь — дело случая: если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу их осуществить.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались наладить семейную жизнь, они все равно не смогут это сделать.
15. Тот хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.
30. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточных усилий.
31. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего виноваты другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие случаи, когда невозможно разрешить проблемы даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Додаток А 3. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), Д. О.

Леонтьєв

Методика СЖО дозволяє оцінити "джерело" сенсу життя, яке може бути знайдено людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя. Тест СЖО є адаптованою версією тесту "Мета в житті" (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамб і Леонарда Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до глузду і логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричної валідації ряду уявлень з цієї теорії. На основі факторного аналізу адаптованої Д.А. Леонтьєвим версії цієї методики вітчизняними дослідниками (Леонтьєв, Калашников, Калашникова) був створений тест СЖО, що включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтації (цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя). Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відбивають уявлення про чинники свідомості життя особистості. У тесті СЖО життя вважається осмисленим при наявності цілей, задоволенні, одержуваному при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання із наявних, і домагатися результатів. Важливим є чітке співвіднесення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, задоволення – з досягнутим результатом, минулим. Ситуація надає кожній людині можливість зробити у теперішньому певний вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність здійснених, актуалізованих виборів формує "минуле", яке незмінно, варіаціям схильні лише його інтерпретації. "Майбутнє" є сукупність потенційних, очікуваних результатів зусиль, що вживаються в цьому, в зв'язку з цим майбутнє принципово відкрито, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Інструкція. Вам запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання вибрати одне з тверджень, яке на Вашу думку більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 4, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні)

1	Обычно мне очень скучно	1 2 3 4 5 6 7	Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	1 2 3 4 5 6 7	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений	1 2 3 4 5 6 7	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	1 2 3 4 5 6 7	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной

5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	1 2 3 4 5 6 7	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	1 2 3 4 5 6 7	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	1 2 3 4 5 6 7	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	1 2 3 4 5 6 7	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9	Моя жизнь пуста и неинтересна	1 2 3 4 5 6 7	Моя жизнь наполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	1 2 3 4 5 6 7	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	1 2 3 4 5 6 7	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	1 2 3 4 5 6 7	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13	Я человек очень обязательный	1 2 3 4 5 6 7	Я человек совсем не обязательный
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	1 2 3 4 5 6 7	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	1 2 3 4 5 6 7	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	1 2 3 4 5 6 7	В жизни я нашел свое призвание и цели
17	Мои жизненные взгляды еще не определились	1 2 3 4 5 6 7	Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	1 2 3 4 5 6 7	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	1 2 3 4 5 6 7	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	1 2 3 4 5 6 7	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Додаток А 4. Методика «Шлях до моєї бажаної майбутньої особистості» (модифікація методики провокованого наративу «Моя особистість» О.В. Зазимко)

Інструкція. Напишіть історію про свою бажану майбутню особистість, своє «Я», розкриваючи якомога повніше наступні пункти плану:

1. Якою особистістю я бажаю бути в майбутньому.
2. Що слугує зразком для такого проекту моєї власної особистості.
3. Які перепони я маю здолати на шляху до бажаної особистості.
4. Хто чи що допоможе мені у здійсненні мого задуму своєї особистості.
5. Які наявні на сьогодні особистісні властивості та характеристики ябуду плекати і в подальшому.
6. Які особистісні характеристики я намагаюсь розкривати та розвивативже зараз.
7. Що стане мені у нагоді на шляху розвитку бажаних властивостей.
8. Що лежить за межами сьогоднішніх моїх можливостей у моєму саморозвитку.
9. За яких умов «неможливе» може стати реальністю у майбутньому.

Додаток А 5. Методика «Моє тіло»

Інструкція. У кожному рядку обведіть кружечком той бал, який найбільшою мірою характеризує розуміння Вами Вашого тіла у співвідношеннях між протилежними за змістом характеристиками. Користуйтеся усім діапазоном оцінок. Над питанням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає, але намагайтесь уникати балу «4», який вказує на невизначеність характеристики.

Моє тіло:

погане	1 2 3 4 5 6 7	хороше
слабке	1 2 3 4 5 6 7	сильне
пасивне	1 2 3 4 5 6 7	активне
красиве	1 2 3 4 5 6 7	некрасиве
збуджене	1 2 3 4 5 6 7	розслаблене
швидке	1 2 3 4 5 6 7	повільне
впорядковане	1 2 3 4 5 6 7	хаотичне
стійке	1 2 3 4 5 6 7	мінливе
нерухоме	1 2 3 4 5 6 7	рухоме
складне	1 2 3 4 5 6 7	просте
таємниче	1 2 3 4 5 6 7	звичайне
необмежене	1 2 3 4 5 6 7	обмежене
велике	1 2 3 4 5 6 7	мале
тяжке	1 2 3 4 5 6 7	легке
тепле	1 2 3 4 5 6 7	холодне
захищене	1 2 3 4 5 6 7	уразливе
зле	1 2 3 4 5 6 7	добре
скуте	1 2 3 4 5 6 7	вільне
сміливе	1 2 3 4 5 6 7	боязливе
цілісне	1 2 3 4 5 6 7	фрагментарне
здорове	1 2 3 4 5 6 7	хворе
успішне	1 2 3 4 5 6 7	неуспішне
статичне	1 2 3 4 5 6 7	динамічне
грубе	1 2 3 4 5 6 7	ніжне
близьке	1 2 3 4 5 6 7	далеке
своє	1 2 3 4 5 6 7	чуже
вороже	1 2 3 4 5 6 7	дружелюбне
чутливе	1 2 3 4 5 6 7	байдуже
штучне	1 2 3 4 5 6 7	природне
міцне	1 2 3 4 5 6 7	крихке
ледаче	1 2 3 4 5 6 7	працьовите
впевнене	1 2 3 4 5 6 7	невпевнене
щире	1 2 3 4 5 6 7	лицемірне
старе	1 2 3 4 5 6 7	молоде
голодне	1 2 3 4 5 6 7	сите
порожнє	1 2 3 4 5 6 7	наповнене
яскраве	1 2 3 4 5 6 7	тьмяне
раціональне	1 2 3 4 5 6 7	ірраціональне
творче	1 2 3 4 5 6 7	відтворююче
закрите	1 2 3 4 5 6 7	відкрите
імпульсивне	1 2 3 4 5 6 7	кероване
постійне	1 2 3 4 5 6 7	мінливе
батьоре	1 2 3 4 5 6 7	втомлене
протестуюче	1 2 3 4 5 6 7	покірливе
таке, що бере	1 2 3 4 5 6 7	таке, що дає

Додаток А 6. Методика «Диференційна діагностика рефлексивності» (ДДР), Д.О. Леонтьєв, Є.М. Лаптева, Є.Н. Осин, А.Ж. Саліхова

Автори пропонують діагностувати рефлексію за трьома якісно різними процесами:

- 1) інтроспекція (самокопання), пов'язана з зосередженістю на власному стані, власних переживаннях;
- 2) системна рефлексія, пов'язана з самодистанціюванням і поглядом на себе з боку, що дозволяє охопити одночасно полюс суб'єкта і полюс об'єкта;
- 3) квазірефлексія, спрямована на об'єкт, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації і пов'язана з відривом від актуальної ситуації буття в світі.

Інструкція. Вам пропонується оцінити твердження, виділяючи на бланку ту відповідь, яка найбільше відображає Вашу думку. Використовуйте наступну шкалу оцінювання:

- 1 – «ні»;
- 2 – «скоріше ні, ніж так»;
- 3 – «скоріше так, ніж ні»;
- 4 – «так».

- 1) Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит
- 2) Иногда внимание к собственным переживаниям отвлекает меня от дел.
- 3) Я люблю мечтать о том, чего в моей жизни нет.
- 4) Анализируя собственные действия, я узнаю о себе что-то новое.
- 5) Я склонен долго переживать по поводу происходящего.
- 6) Я могу замечаться и забыть обо всём.
- 7) Изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя.
- 8) Когда у меня что-то идёт не так, мне трудно от этого отвлечься.
- 9) Я люблю пофантазировать.
- 10) Часто полезно остановиться, чтобы лучше понять ситуацию в целом.
- 11) Мне бывает трудно перейти от размышлений к действию.
- 12) Мне интересно представлять себя в разных ситуациях.
- 13) В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента.
- 14) Приступая к какому-либо делу, я долго беспокоюсь о том, что получится в результате.
- 15) Я люблю представлять в своём воображении случайные встречи.
- 16) Самопознание помогает понимать других людей.
- 17) Когда я замечаю, что тревожусь о чём-то, я начинаю переживать еще сильнее.
- 18) Занимаясь чем-то, я нередко мысленно переносюсь совсем в другое место.
- 19) Чтобы понять ситуацию, нужно уметь соотносить свои чувства с тем, что их вызывает.
- 20) Нередко я не могу отделаться от мыслей о моих текущих проблемах.
- 21) Мне нравится мысленно путешествовать по местам, где я еще не был.
- 22) Больше всего я узнаю о себе, когда я анализирую то, что я сделал или делаю.
- 23) Порой я настолько сильно переживаю свои ошибки, что не в состоянии ничего сделать, чтобы их исправить.

- 24) Я часто фантазирую о том, как моя жизнь могла бы сложиться иначе.
- 25) Расхождение взглядов других людей с моими служат для меня источником ценной информации.
- 26) Я постоянно думаю о своих неудачах.
- 27) Мне легко увлечься посторонними мыслями.
- 28) Я обращаю внимание на то, как я реагирую на людей и события.
- 29) Когда в моей жизни происходит что-то необычное, я вижу в этом повод задуматься.
- 30) Во многих ситуациях бывает полезно сначала разобраться в собственных желаниях и чувствах.

Додаток А 7. Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу, Г.В. Ложкін, А.Ю. Рождественський

Інструкція. Вам запропоновані інші пари протилежних тверджень. Виконуйте завдання цього розділу аналогічно як і в попередньому. Обведіть на бланку відповідей кружечком ту цифру, яка найбільше передає дійсність.

1	Я не відчуваю жодного неспокою з приводу своїх тілесних можливостей	1 2 3 4 5 6 7	З приводу своїх тілесних можливостей я відчуваю певний неспокій
2	Я не відчуваю заздрощів до іншої, фізично сильнішої та привабливішої людини	1 2 3 4 5 6 7	Я відчуваю певну заздрість до іншої, сильнішої та привабливішої людини
3	Іноді я сприймаю своє тіло як непотрібну перешкоду	1 2 3 4 5 6 7	Я ніколи не сприймаю своє тіло як непотрібну перешкоду
4	Я вважаю, що почуття невпевненості, яке виникає у мене час від часу, не має жодного відношення до моїх тілесних можливостей	1 2 3 4 5 6 7	Я вважаю, що почуття невпевненості, яке виникає у мене час від часу, пов'язується із моїми тілесними можливостями
5	Маючи інше тіло, я відчував би більшу самоповагу	1 2 3 4 5 6 7	Маючи інше тіло, моя самоповага зовсім би не змінилася
6	Можна сказати, що тіло завдає мені лише засмучення	1 2 3 4 5 6 7	Можна сказати, що тіло надає мені почуття повноти життя
7	Я б хотів залишитися таким, яким я є нині	1 2 3 4 5 6 7	Мене не досить задовольняє те, яким я є нині
8	Я іноді дратуюсь і злюсь на своє тіло	1 2 3 4 5 6 7	Я ніколи не дратуюсь і не злюсь на своє тіло
9	Я не відчуваю ніякої залежності свого тіла	1 2 3 4 5 6 7	Я постійно відчуваю свою залежність від мого тіла
10	Я з упевненістю можу сказати, що вважаю себе ущемленим через те, що поступаюся іншим своїми тілесними можливостями	1 2 3 4 5 6 7	Я вважаю, що моя особистість аж ніяк не страждає від того, наскільки я поступаюся іншим своїми тілесними можливостями
11	Я гадаю, що мої тілесні можливості навіть чи будуть мати якийсь вплив у майбутньому житті	1 2 3 4 5 6 7	Я гадаю, що вплив тілесних можливостей буде відчуватись протягом усього життя
12	Те, чого я хочу досягти, аж ніяк не пов'язане з моїми тілесними можливостями	1 2 3 4 5 6 7	Те, чого я хочу досягти, пов'язане з моїми тілесними можливостями
13	Я вважаю, що ті тілесні можливості, що я маю, вельми достатні для вирішення й віддалених завдань	1 2 3 4 5 6 7	Я не вважаю, що ті тілесні можливості, що я маю сьогодні, вельми достатні для вирішення й віддалених завдань
14	Мені здається, що якби я змінив уявлення про своє тіло, то від цього	1 2 3 4 5 6 7	Гадаю, що якби я змінив уявлення про своє тіло, то від

нічого б не змінилося									цього багато що б змінилося	
15	Я впевнений, що для досягнення серйозних і важливих цілей життя, тілесні можливості не відіграють ніякої ролі	1	2	3	4	5	6	7	Я впевнений, що для досягнення серйозних і важливих цілей життя, тілесні можливості просто необхідні	
16	Упевнений, що мій теперішній і майбутній стан у суспільстві не залежить від моїх тілесних можливостей	1	2	3	4	5	6	7	Упевнений, що як теперішнє, так і майбутнє місце у суспільстві залежить від моїх тілесних можливостей	
17	Взагалі, плануючи свої перспективи я найменш думаю про свої тілесні можливості	1	2	3	4	5	6	7	Плануючи свої перспективи я обов'язково узгоджую їх зі своїми тілесними можливостями	
18	У мене достатньо інших турбот, ніж думати про своє тіло	1	2	3	4	5	6	7	При всій кількості турбот, я ніколи не забуваю про своє тіло	
19	Я вважаю, що моє почуття «Я» не має ніякого відношення до мого тіла	1	2	3	4	5	6	7	Я вважаю, що моє почуття «Я» безпосередньо пов'язане з моїм тілом	
20	Не думаю, щоб моє тіло могло слугувати добрим та надійним порадником	1	2	3	4	5	6	7	Я думаю, що моє тіло може слугувати добрим та надійним порадником	
21	Я впевнений, що для досягнення серйозних і важливих життєвих цілей, тілесні можливості не відіграють ніякої ролі	1	2	3	4	5	6	7	Я впевнений, що для досягнення серйозних і важливих життєвих цілей, тілесні можливості просто необхідні	

Додаток Б

Б 1.1. Середні ранги групових даних за шкалами методики

Ranks

група		N	Mean Rank
CO_закритість	1	5	91,60
	2	5	98,86
	3	5	75,60
	4	5	124,00
	Total	20	
CO_самовпевненість	1	5	82,68
	2	5	94,70
	3	50	101,06
	4	5	96,24
	Total	20	
CO_самокерівництво	1	5	92,94
	2	5	91,88
	3	5	89,06
	4	5	90,86
	Total	20	
CO_відзеркалене_сам оставлення	1	5	86,10
	2	5	99,36
	3	5	103,28
	4	5	93,48
	Total	20	
CO_самоцінність	1	5	102,60
	2	5	84,40
	3	5	82,68
	4	5	84,10
	Total	20	

CO_самоприйняття	1	5	85,06
	2	5	81,06
	3	5	122,06
	4	5	90,86
	Total	20	
CO_самоприхильність	1	5	78,08
	2	5	94,54
	3	5	116,78
	4	5	92,66
	Total	20	
CO_внутрішня_конфліктність	1	5	79,72
	2	5	92,68
	3	5	117,22
	4	5	109,36
	Total	20	
CO_самозвинувачення	1	5	112,98
	2	5	66,14
	3	5	99,58
	4	5	96,10
	Total	20	

Додаток В

Статистичні відмінності між емпіричними вибірками з різними конфігураціями рефлексивних процесів за результатами методик

Додаток В 1. Міжгрупові відмінності за методикою дослідження самоставлення

В 1.1. Середні ранги групових даних за шкалами методики

Ряди			
	VAR00004	N	Средний ранг
СО_замкненість	"усі види рефлексії"	6	88,83
	"позитивна+інтроспекція"	3	99,87
	"позитивна+квазірефлексія"	1	113,33
	"позитивна рефлексія"	2	128,32
	"негативна рефлексія"	7	137,06
	"несформована рефлексія"	1	85,73
	Всього	20	
СО_самовпевненість	"усі види рефлексії"	6	109,55
	"позитивна+інтроспекція"	3	70,80
	"позитивна+квазірефлексія"	1	164,00
	"позитивна рефлексія"	2	93,04
	"негативна рефлексія"	7	159,44
	"несформована рефлексія"	1	67,15
	Всього	20	
СО_самокерівництво	"усі види рефлексії"	6	103,35
	"позитивна+інтроспекція"	3	68,72
	"позитивна+квазірефлексія"	1	112,33
	"позитивна рефлексія"	2	114,00
	"негативна рефлексія"	7	164,39
	"несформована рефлексія"	1	116,50
	Всього	20	
СО_відображене_само відношення	"усі види рефлексії"	6	146,94
	"позитивна+інтроспекція"	3	59,46
	"позитивна+квазірефлексія"	1	114,67
	"позитивна рефлексія"	2	107,71
	"негативна рефлексія"	7	107,81
	"несформована рефлексія"	1	134,35
	Всього	20	
СО_самоцінність	"усі види рефлексії"	6	149,83
	"позитивна+інтроспекція"	3	54,50
	"позитивна+квазірефлексія"	1	121,47

	"позитивна рефлексія"	2	76,23
	"негативна рефлексія"	7	131,50
	"несформована рефлексія"	1	80,50
	Всього	20	
СО_самоприйняття	"усі види рефлексії"	6	101,34
	"позитивна+інтроспекція"	3	83,88
	"позитивна+квазірефлексія"	1	125,67
	"позитивна рефлексія"	2	74,79
	"негативна рефлексія"	7	169,50
	"несформована рефлексія"	1	141,81
	Всього	20	
СО_самоприхильність	"усі види рефлексії"	6	89,69
	"позитивна+інтроспекція"	3	78,59
	"позитивна+квазірефлексія"	1	112,83
	"позитивна рефлексія"	2	93,86
	"негативна рефлексія"	7	158,12
	"несформована рефлексія"	1	193,22
	Всього	20	
СО_внутрішня_конфліктність	"усі види рефлексії"	6	111,07
	"позитивна+інтроспекція"	3	113,59
	"позитивна+квазірефлексія"	1	24,50
	"позитивна рефлексія"	2	96,21
	"негативна рефлексія"	7	108,00
	"несформована рефлексія"	1	52,96
	Всього	20	
СО_самозвинувачення	"усі види рефлексії"	6	103,24
	"позитивна+інтроспекція"	3	121,15
	"позитивна+квазірефлексія"	1	46,92
	"позитивна рефлексія"	2	109,07
	"негативна рефлексія"	7	80,00
	"несформована рефлексія"	1	49,08
	Всього	20	

В 1.2. Статистика за тестом Н – Краскела-Воліса

	СО_за мкнені сть	СО_са мовпе вненіс ть	СО_са мокері вництв о	СО_ві добра жене_ самові дноше ння	СО_са моцінн ість	СО_са мопри йняття	СО_са мопри хильні сть	СО_вн утрішн я_кон фліктн ість	СО_само звинувач ення
Хи-квадрат ст.св.	3,645 5	9,214 5	7,940 5	11,692 5	11,209 5	9,597 5	10,240 5	7,441 5	8,953 5
Асимптоти ческа значимість	,602	,101	,160	,039	,047	,087	,069	,190	,111

а. Критерій Краскела-Уолліса

б. Групувальна змінна: вид рефлексії

В 1.3. Статистика за тестом U – Манна-Вітні

Статистические критерии^а

	СО_відобра жене_самові дношення	СО_самоцін ність	СО_самопри йняття	СО_самопри хильність
U Манна-Уитни	37,000	37,000	72,500	77,000
W Вилкоксона	92,000	82,000	127,500	122,000
Z	-2,698	-2,292	-1,052	-,427
Асимптотическая значимость (2- сторонняя)	,007	,022	,293	,669

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

**Додаток В 2. Міжгрупові відмінності за даними тесту
«Рівень суб'єктивного контролю»**

В 1.1. Середні ранги групових даних за шкалами методики

Ряди			
	VAR00004	N	Средний ранг
Інтернальність_ загальна	"усі види рефлексії"	6	106,07
	"позитивна+інтроспекція"	3	70,96
	"позитивна+квазірефлексія"	1	178,17
	"позитивна рефлексія"	2	130,32
	"негативна рефлексія"	7	47,06
	"несформована рефлексія"	1	74,77
	Всього	20	
Інтернальність_ досягнення	"усі види рефлексії"	6	26,11
	"позитивна+інтроспекція"	3	56,81
	"позитивна+квазірефлексія"	1	175,50
	"позитивна рефлексія"	2	119,71
	"негативна рефлексія"	7	107,53
	"несформована рефлексія"	1	80,98
	Всього	20	
Інтернальність_ невдач	"усі види рефлексії"	6	106,12
	"позитивна+інтроспекція"	3	124,10
	"позитивна+квазірефлексія"	1	130,17
	"позитивна рефлексія"	2	83,43
	"негативна рефлексія"	7	15,67
	"несформована рефлексія"	1	41,15
	Всього	20	
Інтернальність_ сімейна	"усі види рефлексії"	6	100,83
	"позитивна+інтроспекція"	3	103,01
	"позитивна+квазірефлексія"	1	150,50
	"позитивна рефлексія"	2	104,57
	"негативна рефлексія"	7	37,89
	"несформована рефлексія"	1	77,19
	Всього	20	
Інтернальність_ виробнича	"усі види рефлексії"	6	100,79
	"позитивна+інтроспекція"	3	103,92
	"позитивна+квазірефлексія"	1	137,67
	"позитивна рефлексія"	2	97,50
	"негативна рефлексія"	7	52,89
	"несформована рефлексія"	1	90,77
	Всього	20	
Інтернальність_ міжособистісна	"усі види рефлексії"	6	101,99
	"позитивна+інтроспекція"	3	29,73
	"позитивна+квазірефлексія"	1	141,33

	"позитивна рефлексія"	2	169,79
	"негативна рефлексія"	7	99,39
	"несформована рефлексія"	1	76,16
	Всього	20	
Інтернальність_ здоров'я	"усі види рефлексії"	6	110,90
	"позитивна+інтроспекція"	3	95,63
	"позитивна+квазірефлексія"	1	113,50
	"позитивна рефлексія"	2	102,61
	"негативна рефлексія"	7	70,89
	"несформована рефлексія"	1	51,58
	Всього	20	

В 2.2. Статистика за тестом Н – Краскела-Воліса

Статистические критерии^{a,b}

	Інтернальність_загальна	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_невдач	Інтернальність_смієна	Інтернальність_виробнича	Інтернальність_міжособистісна	Інтернальність_здоров'я
Хи-квадрат ст.св.	9,1525	9,8195	8,9115	4,5405	2,2895	15,5805	3,2845
Асимптотическая значимость	,103	,081	,113	,475	,808	,008	,656

а. Критерий Краскела-Уоллиса

В 2.3. Статистика за тестом U – Манна-Вітні

В 2.3.1. Відмінності між групами «усі види рефлексії» і «позитивна + інтроспекція»

Статистические критерии^a

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	68,500	62,000
W Вилкоксона	113,500	117,000
Z	-,655	-1,628
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,512	,103

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.2. Відмінності між групами «усі види рефлексії» і «позитивна + квазірефлексія»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	7,000	14,000
W Вилкоксона	178,000	204,000
Z	-2,043	-1,478
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,041	,139

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.3. Відмінності між групами «усі види рефлексії» і «позитивна»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	45,500	28,000
W Вилкоксона	216,500	218,000
Z	-,577	-1,970
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,564	,059

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.4. Відмінності між групами «усі види рефлексії» і «негативна»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	3,500	18,500
W Вилкоксона	6,500	208,500
Z	-1,863	-,064
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,062	,949

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.5. Відмінності між групами «усі види рефлексії» і «несформована»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	18,000	6,000
W Вилкоксона	24,000	12,000
Z	-,916	-2,277
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,360	,053

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.6. Відмінності між групами «позитивна + інтроспекція» і «позитивна + квазірефлексія»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	1,000	2,500
W Вилкоксона	46,000	57,500
Z	-2,340	-2,261
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,019	,024

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.7. Відмінності між групами «позитивна + інтроспекція» і «позитивна»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	17,000	5,000
W Вилкоксона	62,000	60,000
Z	-1,210	-2,877
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,226	,004

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.8. Відмінності між групами «позитивна + інтроспекція» і «негативна»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	2,000	7,000
W Вилкоксона	5,000	62,000
Z	-1,677	-,695
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,094	,487

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.9. Відмінності між групами «позитивна + інтроспекція» і «несформована»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	9,500	6,500
W Вилкоксона	15,500	12,500
Z	-,746	-1,562
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,456	,118

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.10. Відмінності між групами «позитивна + квазірефлексія» і «позитивна»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	2,000	9,000
W Вилкоксона	23,000	30,000
Z	-1,854	,000
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,064	1,000

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.11. Відмінності між групами «позитивна + квазірефлексія» і «негативна»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	,000	2,000
W Вилкоксона	3,000	5,000
Z	-1,732	-,645
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,083	,519

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.12. Відмінності між групами «позитивна + квазірефлексія» і «несформована»

Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
--	---------------------------	-------------------------------

U Манна-Уитни	2,000	,000
W Вилкоксона	8,000	6,000
Z	-1,091	-2,023
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,275	,073

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.13. Відмінності між групами «позитивна» і «негативна»
Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	,500	4,000
W Вилкоксона	3,500	7,000
Z	-1,890	-,770
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,059	,441

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.14. Відмінності між групами «позитивна» і «несформована»
Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	6,000	,000
W Вилкоксона	12,000	6,000
Z	-,788	-2,449
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,431	,014

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

В 2.3.15. Відмінності між групами «негативна» і «несформована»
Статистические критерии^а

	Інтернальність_досягнення	Інтернальність_міжособистісна
U Манна-Уитни	3,000	1,000
W Вилкоксона	9,000	7,000
Z	,000	-1,291
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	1,000	,197

а. Группирующая переменная: вид рефлексії

**Додаток В 3. Міжгрупові відмінності за даними тесту
«Смисложиттєві орієнтації»**

В 3.1. Середні ранги групових даних за шкалами методики

Ряди			
	VAR00004	N	Средний ранг
Інтернальність_ загальна	"усі види рефлексії"	6	106,07
	"позитивна+інтроспекція"	3	70,96
	"позитивна+квазірефлексія"	1	178,17
	"позитивна рефлексія"	2	130,32
	"негативна рефлексія"	7	47,06
	"несформована рефлексія"	1	74,77
	Всього	20	
Інтернальність_ досягнення	"усі види рефлексії"	6	107,53
	"позитивна+інтроспекція"	3	80,98
	"позитивна+квазірефлексія"	1	175,50
	"позитивна рефлексія"	2	119,71
	"негативна рефлексія"	7	26,11
	"несформована рефлексія"	1	66,81
	Всього	20	
Інтернальність_ невдач	"усі види рефлексії"	6	106,12
	"позитивна+інтроспекція"	3	124,10
	"позитивна+квазірефлексія"	1	130,17
	"позитивна рефлексія"	2	83,43
	"негативна рефлексія"	7	15,67
	"несформована рефлексія"	1	41,15
	Всього	20	
Інтернальність_ сімейна	"усі види рефлексії"	6	100,83
	"позитивна+інтроспекція"	3	103,01
	"позитивна+квазірефлексія"	1	150,50
	"позитивна рефлексія"	2	104,57
	"негативна рефлексія"	7	37,89
	"несформована рефлексія"	1	77,19
	Всього	20	
Інтернальність_ виробнича	"усі види рефлексії"	6	100,79
	"позитивна+інтроспекція"	3	103,92
	"позитивна+квазірефлексія"	1	137,67
	"позитивна рефлексія"	2	97,50
	"негативна рефлексія"	7	52,89
	"несформована рефлексія"	1	90,77
	Всього	20	
Інтернальність_ міжособистісна	"усі види рефлексії"	6	101,99
	"позитивна+інтроспекція"	3	76,16

	"позитивна+квазірефлексія"	1	151,33
	"позитивна рефлексія"	2	149,79
	"негативна рефлексія"	7	99,39
	"несформована рефлексія"	1	29,73
	Всього	20	
Інтернальність_ здоровя	"усі види рефлексії"	6	110,90
	"позитивна+інтроспекція"	3	95,63
	"позитивна+квазірефлексія"	1	113,50
	"позитивна рефлексія"	2	102,61
	"негативна рефлексія"	7	70,89
	"несформована рефлексія"	1	51,58
	Всього	20	

Додаток Г

Додаток Г 1. Приклади завдань нормативної складової тренінгу

1. Завдання на ситуативну рефлексію тілесного досвіду особистості

Мета реалізації завдань: розвиток уміння ситуаційно рефлексувати власний тілесний досвід

Вправа «Свічка»

Вправа виконується сидячи за столом (можна уявним).

- «Уявіть, що перед вами стоїть велика свічка. Зробіть глибокий вдих і постарайтеся одним видихом задути свічку».
- «А тепер уявіть перед собою 5 маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і задуйте ці свічки маленькими порціями видиху».

Вправа зокрема покращує ритміку організму, розвиває самоконтроль ідовільність.

Вправа «Свічка довіри»

Всі учасники стають у коло пліч-о-пліч, руки зігнуті в ліктях, виставлені вперед. Долоні підняті вгору. Один з учасників стає в центр кола. Руки опущені вздовж тіла, очі закриті. Він спокійно опускається на руки тих, хто стоїть навколо. Група підхоплює його і повільно, акуратно передає по колу. У центрі повинен побувати кожен учасник.

Гра «Ковпак мій трикутний»

Гравці сидять у колі. Всі по черзі, починаючи з ведучого, вимовляють по одному слову з фрази: «Ковпак мій трикутний, трикутний мій ковпак. А якщо не трикутний, то це не мій ковпак ». У другому колі фраза повторюється знову, але учасники, яким випадає говорити слово «ковпак» замінюють його жестом (наприклад, 2 хлопки чи прогладжування долонею по своїй голові). Наступного разу замінюються вже два слова: слово «ковпак» і слово «мій» (показати рукою на себе). У кожному наступному колі грають, вимовляючи на одне слово менше та показуючи на один рух

більше.

Гра, зокрема, розвиває концентрацію уваги, сприяє усвідомленню свого тіла, вчить керувати рухами і контролювати свою поведінку.

Після вправ проводиться обговорення, спрямоване на конструювання коротких висловлювань та «Я-висловлювань». Обговорення актуалізується наступними питаннями: «Що ви відчували виконуючи ту чи іншу частину вправи?», «Де у тілі локалізувались ці відчуття?», «Висловіть ці відчуття від імені тієї частини тіла» тощо.

2. Завдання на тематичну організацією тілесного досвіду особистості на прикладі конкретних ситуацій із життя учасників групи

Мета реалізації завдань: розвиток уміння тематично організовувати власний тілесний досвід

Вправа «Позитивний досвід»

Учасникам пропонується згадати цікаву ситуацію, за допомогою якої вони отримали позитивний тілесний досвід.

Вправа реалізується у двох варіантах. У першому тематика історії не задається ведучим, але можуть наводитися приклади: проходження сеансів масажу, їзда на велосипеді, лижах тощо. У другому варіанті ведучим задаються види тілесного досвіду: досвід подолання, досвід набуття, досвід освоєння, досвід позбутися чогось небажаного тощо.

В обох варіантах учасники пишуть історію та розповідають її іншим протягом 2-3 хвилин.

Вправа «Прокурори і адвокати»

Учасники діляться на дві групи (довільно). Одна грає роль «прокурора», інша - «адвоката». Хтось із групи сідає в коло за жеребом або в міру психологічної готовності та розповідає свою історію про набуття позитивного тілесного досвіду. По закінченню історії група починає висловлюватися: «адвокати» акцентують увагу на позитивних моментах

історії, підсилючи їх, а «прокурори» аргументовано доводять зворотне.

Гра «Підбери таке ж за смыслом»

Учасникам пропонується дати метафоричну назву історій про позитивний тілесний досвід, які розповідали інші.

Після вправ проводиться обговорення, спрямоване на конструювання «Я-висловлювань» та актуальних наративів. Обговорення актуалізується наступними питаннями: «Що ви відчували розповідаючи історію?», «На що схожі ці відчуття?», «Метафорично опишіть відчуття» тощо.

3. Завдання на аналіз конкретних проблемних ситуацій, пов'язаних з тілесною сферою особистості

Мета реалізації завдань: розвиток уміння встановлювати причинно-наслідкові та просторово-часові зв'язки між складовими власного тілесного досвіду та тілесного досвіду інших учасників групи; визначати способи детермінації конкретних подій тілесного

Вправа «Казка-фантазія «Чарівна паличка»

«Одного разу, давним-давно, жила-була чарівниця, фея, і була у неї чарівна паличка, яка могла малювати кола на землі або на підлозі. І в цих колах починали відбуватися чудеса.

І ось зараз фея пропонує тобі відправитися разом з нею в казковий і чарівний світ.

Але ти знаєш, що казки бувають різними. Іноді кумедними, хіба інколи добрими, іноді страшними. І ось зараз ми відправимося у світ, в якому живуть страхи і страшкуліни.

Тільки відправитися в цей світ можна не просто так, а спочатку заглянути в чарівну трубу. І в цій підзорній трубі видно сірі берега світу страхів і страшкулін.

Подивися, які страхи видно тобі крізь цю трубу. Чи готовий ти з ними познайомитися? Тоді дозволь феї перенести тебе ближче і ближче до цього

берега.

І ось страхи і страшкуліни обступають тебе з усіх боків. Вони дуже здивовані: хто це потрапив на їх берег? І вони підступають все ближче і ближче. І ти відчуваєш, що ще хвилина – і ти будеш поглинений ними повністю.

Але ось ти відчуваєш в руці тверду чарівну паличку. І можна міцно-міцно стиснути її в кулаці і заставити їх зупинитись. Вони завмирають і можна підійти до кожного і подивитися, як виглядає цей страх, як виглядає ця страшкуліна. Змахнувши чарівною паличкою, можна почути яку історію вони розповідають про себе та про їхнє знайомство з вами.»

Після вправ проводиться обговорення, спрямоване на конструювання актуальних, ретроспективних і перспективних автонаративів. Обговорення актуалізується наступними питаннями: «Що розповів Вам цей страх чи страшкуліна?», «Коли і як він (вона) народився?», «Як проявлявся?», «Які у нього плани на майбутнє?», «З яких його слів Ви не сумніваєтесь, що це є саме Ваш страх?», «Як Ви з ним порозумілись?», «Яким чином Ви можете керувати ним?» тощо.

4. Завдання на організацію продуктивної діалогічної комунікації учасників групи в контексті формування позиції авторства власного тілесного досвіду

Мета реалізації завдань: розвиток уміння ставити задачі щодо становлення позиції авторства власного тілесного досвіду в діалозі з Іншим як співавтором.

Вправи, спрямовані на досягнення поставленої мети, реалізуються на основі виконаного домашнього завдання. Завдання полягає у написанні наративної історії, що містить актуальну тілесну проблему.

Вправа «Я відкриваю собі своє тіло»

Вправа може проводитися індивідуально або в групі. Учасники

розсідаються вільно в зручному для них положенні. У попередній бесіді йде обговорення суб'єктивних відчуттів на даному етапі роботи. Можна провести паралель між відчуттями: на роботі, вдома, в громадських місцях, у групі учасників даних занять.

Рекомендується використовувати музику без вербального матеріалу. Можливо, заздалегідь обговорити з учасниками характер використовуваної музики. Дуже корисно використовувати музику, яку вони запропонують самі, особливо при індивідуальній роботі.

Інструкція до виконання завдань:

(Всі завдання виконуються під музику)

«Спробуйте уявити себе єдиним і унікальним у своєму роді, абсолютно самодостатнім космічним кораблем у космосі Всесвіту. Ваше життя - це завжди бути в цьому просторі, не зустрічаючи аналогів! Навколо немає планет, на яких можна зробити зупинку! Що Ви відчуваєте, коли уявляєте таке?»

«Якщо уявити, що музика, яка звучить, вказує на пульсацію життя у Вас (космічному кораблі), тобто - це Ви самі, що тоді Ви відчуваєте? Які думки з'являються у Вас? »

«Уявіть, що весь простір космосу починає резонувати з Вашою музичною пульсацією і стає таким же як Ви, тобто, частиною вас! Як Ви відчуваєте себе після цього? Спробуйте висловити Ваші почуття будь-яким прийнятним на даний момент для Вас способом! » «Спробуйте уявити, таку картину, що на роботі (вдома, інституті ...) - такий же космічний корабель, наповнений пульсацією життєвої музики, а все що оточує Вас (люди, обстановка тощо) - це космос, який пульсує разом з Вами. Ви ж знаєте, що так може бути! Як Ви будете себе почувати після того, як подумаєте про це? »

Завершальним етапом циклу вправ, заснованих на техніці особистісно-центрованої психотерапії, буде спільне обговорення учасниками вражень від виконаної роботи, розгляд побажань. Дискусію можна представити у вигляді

продовження думки: «Завтра я прийду на роботу і ...».

Вправа зокрема спрямована на активізацію уваги на внутрішньому почутті власної особистої влади над собою, здатності вільно керувати собою. Відчути свіжість і унікальність своїх переживань даного моменту свого життя, як відмінного від того, що було раніше і що буде потім.

Вправа «Заради близької людини»

«Візьміть чистий аркуш паперу, ручку, сядьте зручно і, гарненько подумавши, складіть по пунктам список того, від чого ви нізащо на світі не захотіли б відмовитися, навіть у найскрутнішій ситуації. До переліку можуть увійти будь-які щоденні і не зовсім тілесні практики, наприклад: зайняття хатха-йогою, їзда на велосипеді, тренування улюбленої собаки, власні спортивні тренування, пиріжки з капустою тощо. Не хвилюйтесь, якщо список виходить довгим.

Тепер візьміть інший аркуш і напишіть список того, від чого ви могли б відмовитися заради Іншої близької людини.

Обидва списки візьміть з собою і вдома покладіть в затишне місце. Діставайте його не рідше разу на тиждень і уважно перечитуйте. Можна щось туди додавати, поглиблюючи і розширюючи написане. Світвеличезний, у ньому стільки цікавих речей!»

Після проведених вправ проводиться обговорення, спрямоване на конструювання та реконструювання автонаративів. Обговорення включає аналіз історій, написаних вдома, та їх співставлення з реконструйованими під впливом виконаних вправ. Актуалізація обговорення відбувається за рахунок організації ведучим роботи з виділення подієвого ряду історій та окремого аналізу подій. Аналіз організовується у груповій взаємодії з елементами вербалізації (за рахунок скерованих питань) та просторового відчуття подієвої лінії (зображення на папері; у просторі з допомогою інших учасників тощо).

Додаток Г 2. Приклади завдань факультативної складової тренінгу

5. Завдання на ситуативну рефлексію множинності власного тілесного досвіду на прикладі конкретних ситуацій з життя учасників групи

Мета реалізації завдань: розвиток уміння рефлексувати множинність власного тілесного досвіду

Вправа «Два в одному»

Учасникам пропонується позмагатися у швидкому бігу на 50 метрів та найголоснішому крику. Бігти і кричати необхідно одночасно. Обговорюються відчуття, які виникали у процесі виконання вправи.

Вправа «Амбівалентні відчуття»

Необхідно згадати ситуацію з власного життя, в якій учасник тренінгу досягав самотійно поставленої мети чи вирішував певне завдання, пов'язане з набуттям тілесного досвіду, що не було для нього буденним. Поставлене завдання було бажаним, але процес його виконання супроводжувався переживанням не завжди приємних відчуттів. Тобто, досягнення мети супроводжувалось, наприклад, біллю і задоволенням, бажанням і відразою тощо. Оформити спогади в історію та розповісти її іншим.

Інші учасники, слухаючи історію, допомагають озвучувати різноманітні відчуття, говорити їхніми голосами.

Гра «Явне і приховане»

Один з учасників невербально демонструє переживання або розповідає коротку ненасичену прикметниками історію фрагменту власного життя, що сприяв набуттю ним тілесного досвіду. Інші учасники намагаються відчутти його переживання, здогадатися, які саме відчуття він мав на той період.

Учасник-ведучий перед тим, як спростувати чи підтвердити припущення, запитує «Чому ти думаєш, що це ...? Чи може це бути чимось іншим? Чим, наприклад?» Так, з історії знімається шар за шаром, і кожен раз ведучий задає те ж питання. На завершення узагальнюється, що навіть найпростіше переживання, має багато «відтінків». Якщо ми не бачимо їх чітко або не розуміємо, що це таке, воно може навіть лякати нас.

Після вправ проводиться обговорення, спрямоване на конструювання основних концептів та/або автонаративів. Обговорення актуалізується наступними питаннями, спрямованими на рефлексію переживань, пов'язаних з різноманітними відчуттями.

6. Завдання на інтеграцію окремих складових власного тілесного досвіду

Мета реалізації завдань: розвиток уміння встановлювати смислові відношення між складовими особистого, зокрема власного тілесного досвіду

Вправа «Сліпий запис»

Учасники у затишному місці на самоті обдумують актуальну проблему, пов'язану з їхньою тілесністю. Після називання проблеми беруть в обидві руки по олівцю і намагаються намалювати її на білому аркуші з закритими очима.

Коли малюнок готовий, розглядають його з усіх чотирьох сторін і підписують рисунок тим словом, метафорою, які найбільше розкривають його з обраного поля зору. Коли всі чотири назви готові, формулюють речення з написаних метафор.

Розминку для вправи можна розпочинати з «малювання» у повітрі. Рефлексія вправи стосується можливостей вирішення проблеми.

Вправа «Важливі предмети»

Пропонується подумки піти додому і взяти предмет, який є важливим для набуття тілесного досвіду. Після запису його назви необхідно назвати ще два предмети, які знаходяться у тому ж смисловому ряду. Рефлексія відбувається навколо з'ясування можливостей, які відкривають ці предмети. Смислові відношення з'ясованих можливостей під керівництвом ведучого виводяться на найбільш можливий рівень узагальнення.

Вправу можна виконувати і у зворотному порядку встановлення смислових відношень між складовими власного тілесного досвіду.

Після вправ проводиться обговорення, спрямоване на конструювання особистісного життєвого твору як симфонії автонаративів особистості.

Обговорення актуалізується питаннями, спрямованими на встановлення смислових відношень між складовими особистого тілесного досвіду.

7. Завдання на визначення основних принципів смислотворення власного тілесного досвіду

Мета реалізації завдань: розвиток уміння вибудовувати систему особистісних смислів, що забезпечує смислову регуляцію тілесних реалізацій особистості

Вправа «Чарівне Я»

Пропонується уявити щось, у що б вони хотіли перетворитися, якщо б у них був вибір (тварини, птахи, квіти, дерева, предмети, почуття, галузі знань тощо). Потім пропонується намалювати себе в уявному вигляді. Учасники малюють під музику. Після цього малюнки обговорюються.

Вправа «Конкурс ораторів»

Один з учасників виголошує промову протягом 5-6 хвилин на тему основної смислової «лінії» особистісного, зокрема тілесного досвіду. Група грає роль аудиторії, яка не сприймає цього оратора. Завдання останнього встановити контакт у що б то не стало. Потім відбувається обмін ситуаціями. В обговоренні увага звертається на те, що саме привернуло увагу.

Вправа «Образ, породжений мною»

Учасники розташовуються вільно, в зручних для них положеннях, маючи при цьому листок паперу і ручку. На певних завданнях, які будуть доповнювати вправу, учасники сідають в коло. У попередній бесіді можна обговорити з учасниками тему: «Що, значить, бути самим собою? Що людям заважає бути господарями свого життя? »

Музика, яка використовується у вправі, повинна носити характер невизначеності в чіткості трактування стилю, жанру тощо, в ній небажані використання вербальних засобів, позитивним моментом стало б те, що вона раніше була невідома для учасників.

Інструкція для виконання завдань: «Спробуйте, слухаючи музику,

увияти образ, будь-якого представника органічного життя на нашій планеті, або за її межами, якщо хочете».

«Складіть розповідь про цього представника органічного життя і оформите його письмово, при цьому, не вказуючи ні свого імені, ні прізвища. Опис зробіть від свого імені, - тобто в контексті звернення - «Я». Охарактеризуйте його середовище проживання, близьке оточення, його думки, мрії, страхи. Можете описати життєві події, які мали місце з ним».

Учасникам зачитуються всі складені розповіді, при цьому зберігається авторська анонімність. «Уважно прослухайте складені розповіді і вкажіть, які найбільше Вам запам'яталися. Проаналізуйте, чому Ви звернули увагу саме на них. Якби Ви знали авторів цих оповідань, то які б Ви питання їм задали ... спробуйте, їх озвучити!»

«Розкажіть про Ваші відчуття, пов'язані з тим, як озвучувалася ваша робота. Чи помітили її учасники? Чи відчули вони ваш настрій? Що Видуваєте зараз, коли учасники висловили свою думку про вашу роботу».

«Прослухавши всі роботи, проаналізуйте, що в них є спільного, а що їх розрізняє. Чи змінилася у Вас думка про учасників? Що вплинуло на це?»

Вправа, зокрема, спрямована на підвищення усвідомлення учасниками відповідальності за своє життя, надання допомоги у взятті на себе цієї відповідальності, за допомогою: розгляду їх поведінки іншими; можливості відчущання мотивації цієї поведінки іншими; створення у інших думки про них; впливу інших на їх думку про себе.

Після вправ проводиться обговорення, спрямоване на конструювання лейтмотиву як основної смислової «лінії» особистісного, зокрема тілесного досвіду. Обговорення актуалізується питаннями, спрямованими на побудову системи особистісних смислів, що забезпечує смислову регуляцію тілесних реалізацій особистості.

Відгук керівника випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи**Рефлексивні механізми збереження
психологічного здоров'я особистості**

здобувача вищої освіти Державного податкового університету
Омельяненко Даниїла Володимировича

Випускна кваліфікаційна (дипломна) робота Омельяненко Даниїла Володимировича написана на надзвичайно актуальну тему, адже психічне здоров'я є однією з умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективної професійної діяльності фахівця. Тема є недостатньо розробленою, існують прикладні запити щодо удосконалення системи рефлексивних механізмів збереження психологічного здоров'я особистості.

При плануванні та реалізації дипломної роботи студент виявив ініціативність, здатність до самостійної науково-практичної діяльності, послідовність та наполегливість. Поставлені завдання розв'язані.

Омельяненко Даниїл Володимирович вдало побудував власне емпіричне дослідження, використавши сучасні методи, адекватні його меті. Використана в ньому методика є адекватною предмету дослідження, достатньою та сучасною для написання випускної кваліфікаційної роботи з даної спеціальності. Робота базується на аналізі достатнього масиву літературних джерел, містить власні теоретичні узагальнення та практично орієнтовані рекомендації. Висновки по роботі в цілому відповідають її змісту, що свідчить про реалізацію поставленої мети.

Висновок: Випускна кваліфікаційна (дипломна) робота, виконана Омельяненком Даниїлом Володимировичем, є актуальною, результати її можна використовувати для практичного застосування при вирішенні професійних задач психологами; дослідження відповідає вимогам які пред'являються до кваліфікаційних робіт такого рівня і може бути рекомендовано до захисту.

Керівник випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології,
педагогіки та соціології

Сова М.О.

« » _____ 2023 р.