

**СЕКЦІЯ  
ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

УДК 159.922

**Вагабова А.О.**

асистент кафедри практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ РЕФЛЕКСІЇ  
ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує велика кількість досліджень рефлексії як психічної здібності особистості. Вивчення проблеми рефлексії починається з часів античності і на сьогодні представлено багатьма науковими трудами із різними смисловими змістами.

Так, А. Бузман сформулював «психологічне» визначення рефлексії як перенесення переживання з зовнішнього світу на себе. А. З. Зак розглядає рефлексію як психічний процес, який спрямовується уявленнями людини про результат, якого вона має досягти. Рефлексія являє собою «спеціальне звернення людини до схем реалізації власних дій з метою їх узагальнення» та має велике значення для пізнання опосередкованого змістового та смислового ставлення особистості до власних засобів пізнання. Я. О. Пономарьов визначає рефлексію як здатність людини усвідомлювати власну поведінку та діяльність, і найчастіше говорить про мислення, яке саме себе обрало об'єктом свого пізнання. Рефлексія дозволяє людині критично ставитися до себе та своєї діяльності, робить особистість суб'єктом власної активності. Це підкреслює велике значення рефлексії для розвитку особистісних якостей, оволодіння повноцінними знаннями, освоєння нових видів діяльності тощо [3].

Г. П. Щедровицький підкреслює, що рефлексія виступає у формі усвідомлення діючим суб'єктом того, як він сприймається та оцінюється іншими індивідами або спільнотами. У межах цього підходу рефлексія тлумачиться з двох сторін: рефлексія як процес й окрема підструктура діяльності та рефлексія як принцип розгортання способу здійснення діяльності. Такий підхід дає змогу розглядати рефлексію як необхідну складову та як механізм розвитку будь-якого процесу діяльності [6].

С. Л. Рубінштейн виокремлює два основних способи існування людини і, відповідно, два відношення її до життя. Перший – життя, що не виходить за межі безпосередніх зв'язків, в яких живе людина (будь-яке її відношення – це відношення до окремих явищ, але не до життя в цілому). Другий спосіб існування пов'язаний із появою рефлексії. Вона ніби призупиняє, перериває цей безперервний процес життя і виводить людину подумки за його межі. На цьому моменті перший спосіб існування завершається та починається другий [4].

Отже, аналіз психологічної літератури дає нам змогу визначити поняття рефлексії як психічної здібності свідомості людини щодо усвідомлення нею підстав власної діяльності.

Також одним із головних елементів нашої свідомості є переживання особистості. Останнім часом вивчення проблеми переживання є однією з найбільш популярних серед психологічних досліджень сучасності. Адже переживання є тим феноменом, який безпосередньо супроводжує значущі події психічного життя людини. Невід'ємною складовою переживання особистості є функціонування рефлексії, значення якої відзначено у багатьох дослідженнях.

Так, Л. Р. Фахрутдінова стверджує, що переживання – особливе явище свідомості, субстанціональності суб'єкта, що утворює єдність з рефлексією, функцією якого є «переробка» враження та вбудовування їх у структури свідомості. Взаємодія переживання та рефлексії здійснюється через актуалізацію враження, представленого як пусковий механізм, матеріал для переживання. Потреба у нових враженнях, яка ніколи не насичується, пов'язана з духовними потребами людини. Відтак, в результаті переробки враження здійснюється розвиток духовних структур суб'єкта [5].

Н. О. Дєєва досліджує рефлексивний механізм переживання, як психологічний механізм, який розгортається в зверненні активності людини на переоформлення значимих ціннісно-смислових утворень з метою організації життєдіяльності та взаємодії з навколишнім світом. Вона визначає взаємозв'язок між пропрацьованістю внутрішнього світу, усвідомлення значущості та ступеня прожитої події й подальші особливості реалізації життєвих планів людини, відносини із зовнішнім світом тощо [2].

Відтак, переживання – це завжди активна робота щодо формування нових структур внутрішнього світу. За відсутності активності та зміни внутрішнього світу можна говорити лише про вираження емоцій [1].

Проведений аналіз різноманіття підходів до вивчення феномену переживання дає нам змогу відзначити, що воно є особливою діяльністю свідомості, яка завдяки продуктивній взаємодії із

рефлексивною здатністю людини сприяє перетворенню внутрішнього світу шляхом психічної трансформації особистісно-значущих подій.

Отже, саме особливості взаємодії переживання із рефлексією призводять до саморозвитку особистості, що знаходить своє вираження в продуктивній організації життєдіяльності та взаємовідносинах із навколишнім світом.

#### Література

1. Варава Л.А. Аналіз проблеми категорії «переживання» і компоненти дослідження. Маріуполь: Вид-во МГУ, 2016. С. 48-55.
2. Деева Н.А. Рефлексивные механизмы переживания: роль в жизнедеятельности человека и методика исследования. Общество и право: Актуальные вопросы психологии и педагогики. Краснодар, 2015, № 1 (51). С. 275-280.
3. Зак А. З. Проблемы психологического изучения рефлексии. Исследование речи-мысли и рефлексии. Психология. – Алма-Ата, 1979, С. 6-13.
4. Семенов И. Н. Психология рефлексии в научном творчестве С. Л. Рубинштейна. Психологический журнал, 1989, Т. 10., №4, С. 67-74.
5. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания человека. Казань: Изд-во КГУ, 2008. 676 с.
6. Щедровицкий Г. П. Коммуникация, деятельность, рефлексия. Исследование речемыслительной деятельности. Алма Ата, 1974. Вып.3. С.12-28.

УДК 159.9

**Варава Л.А.**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

### МІФІЧНА СВІДОМІСТЬ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ

Міф завжди був частиною світогляду людини. Від самого початку як псевдо пояснення існування чого-небудь завдяки комусь, пізніше як частина релігії. У наш час, завдяки зростанню міфологізації, цей феномен необхідно розглядати з декількох сторін. З одного боку він є притаманною свідомості спадщиною, з іншого саме сучасне становище призводить до міфологізації свідомості. Міф є психологічним по своїй природі феноменом, за допомогою якого людина ісрархизує свої взаємини з різноманітним і всепредметним світом, здійснює стратегії вибору, а також культурну самоідентифікацію і культурно-особисту демаркацію. Таким чином, саме процес особистої самоідентифікації людини можна інтерпретувати як процес побудови власного міфу, міфу власного «Я» – сукупності деяких особистих ілюзій, що володіють деміургічною силою і в даному разі «непроникних» для іншої людини. Але саме ці особисті ілюзії є рушійною силою розвитку особистості і формування її унікального внутрішнього світу. І чим більше розвинене «індивідуально-міфологічний простір особистості» (чим більшою мірою особистість володіє індивідуальним міфом, який вирізняє її від міфу колективного), тим інтенсивніше відбувається її розвиток і багатогранність особистих переживань почуттів.

Процес переживання, у тому числі й переживання почуття щастя або самотності, як дихотомічної розбіжності в житті особистості, підкоряється чотирьом принципам за Ф. Василюком, які регулюють протікання переживання: 1) принцип задоволення як центральний принцип світовідчуття, відповідно до якого, якщо події, які відбуваються в житті людини, є позитивними, то вона переживає в емоційному аспекті як задоволення, а якщо негативними – як незадоволення; майбутню подію, яка очікується (якщо вона позитивна – то з надією, якщо негативна – зі страхом), а минулі події згадуються (позитивні – із розчуленням або жалем, негативні – із каяттям чи полегшенням) [1:97]; 2) принцип реальності, відповідно до якого переживання відбувається в реальності, яка є нездоланною, боротьба з нею марна й, отже, потрібно прийняти її такою, якою вона є, скоритися, змиритися (самостійна психологічна установка, що володіє власними внутрішнім механізмом терпіння) і всередині заданих нею меж спробувати домогтися можливості задоволення потреб [1:117] та досягти власного почуття переживання себе щасливою людиною й щасливих моментів свого життя; 3) принцип цінності, що ґрунтується на формуванні ціннісної свідомості, яка зіставлятиме мотиви з цінностями, визначатиме їхній внутрішній смисл і здійснюватиме значущі для людини вибори та рішення щодо оцінки щасливого / нещасливого власного життя вцілому; 4) принцип творчості як вищого принципу життєвого світу людини, що полягає в досягненні смислової відповідності свідомості та буття й активної творчої суспільно корисної діяльності, яка реалізує як предметно-практичну діяльність, свідому мету суб'єкта й виробляє суспільно значущий зовнішній продукт, і як діяльності переживання – породжує та нарощує запас осмисленості індивідуального життя людей [1].

Переживання почуття щастя розгортається у вигляді психологічного стану, що характеризується наявністю у свідомості (самосвідомості) людини позитивних за полярністю емоцій (почуттів) [5]. Воно породжуються емоціями і є тільки суб'єктивним пристрасним – бажаним ставленням людини до ситуації [2:24], «фактом свідомості» [4]; однією з форм емоцій, які досягли високого ступеня рефлексивності [7].