

*Ганаба Вікторія Василівна,*  
курсант 431 групи факультету  
забезпечення оперативно-службової  
діяльності Національної академії  
Державної прикордонної служби  
України імені Богдана Хмельницького

## **РЕФЛЕКСІЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ МЕХАНІЗМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ**

Характеристика сучасного світу як мінливого, непередбачуваного спонукає людини до пошуку можливостей жити й бути успішним. Адекватно реагувати на низку кризових ситуацій, які таїть у собі сьогодення, переосмислити події, які ще нещодавно вважалися неможливими, пристосуватися до життя у новому соціокультурному середовищі є однією із актуальних й релевантних проблем сучасної психології. Вирішення цих проблем є можливим за умови аналізу категоріального апарату й означення його можливостей застосування у практичній діяльності. Зокрема, важливою є категорія рефлексії. Її можна уважати однією із засадничих у механізмі саморегуляції поведінки людини. Рефлексія як механізм сприяє відображенню особистісних смислів і принципів дій за допомогою встановлення зв'язків між світоглядом, переживаннями й емоціями людини й конкретними життєвими ситуаціями, у які вона потрапляє й які переживає та проживає. Власне ці зв'язки лежать в основі самоконтролю й саморегуляції особистості. Вивчення рефлексії у такому контексті сприяє ефективному й продуктивному розгляду процесів міжособистісного сприйняття, пізнання його поза ситуацією взаємодії. Основний мотив людини, що рефлексує - це здатність пізнавати, розуміти і осмислювати світ у всіх проявах його складності, здатність бути «бунтівником» проти усіляких умовностей та стереотипів. Втрата нею цієї здатності «зачиняє» для неї світ творчості, «вмонтовуючи» її реалії у чітко окреслені межі буття. У рефлексії будь-який інформаційний ресурс завжди переломлюється крізь призму людського *Я*, використовує потенціал та сприяє подальшому розвитку людини.

Філософський словник трактує рефлексію як «зворотне звернення», процес самопізнання суб'єктом психічних актів та станів, форму теоретичної діяльності людини, спрямованої на осмислення власних дій та їх законів [3, с. 113]. Загалом, це пізнавальний процес, який спрямований на аналіз, розуміння й усвідомлення людиною свого унікального я, через осмислення власних дій, поведінки й досвіду, а також мови, різних емоційних

станів, почуттів, здібностей, особливостей характеру, своїх устремлінь та прагнень, призначення та життєвих завдань тощо. Під час рефлексії людина отримує можливість немов би «відсторонитися» від своїх міркувань та дій, зайняти позицію стороннього спостерігача, не заангажовано розмірковувати над своїми діями та думками. Йдеться про здатність людини у вирішенні проблем переглядати та відмовлятися від уже набутих знань задля можливості отримання нових й відповідно корегувати свої думки та устремління та здійснювати саморегуляцію поведінки. Важливим у цьому процесі є те, що процес рефлексії не стільки спрямовується на інтерпретацію вже набутого знання, скільки передбачає прорив у невідоме. Це здатність рухатися не чітко окресленими шляхами, а радше манівцями, використовуючи іманентну природу людини, її інтуїцію, налаштованість на осмислення світу у всіх його проявах.

У проявах практичного життя рефлексія сприяє задоволенню потреб людини різного рівня від найважливіших, природних до вищих – у самоповазі та самореалізації. Вона сприяє розвитку здатності людини до самоаналізу, осмислення та переосмислення своїх предметно-соціальних відносин зі світом та з собою та є необхідною складовою частиною інтелектуальної діяльності. Відповідно рефлексія спрямовується на окреслення проблемного поля у вирішенні певної проблеми чи прийняття конкретного рішення, виявляючи здатність запропонувати множинність шляхів його розв'язання та виявити нові проблеми, нові перспективи подальшого його осмислення. Це здатність мислити у просторі різних площин, що символізує багатомірний та трансформативний характер рефлексії. Загалом вона презентує свого роду інтелектуальні пошуки у створенні нового смислового простору. Дослідники У. Матурана, Ф. Варела стверджують, що «рефлексія – це процес пізнання того, що ми пізнаємо. Це акт звертання до себе самого. Це єдиний шанс, який надається нам, щоб віднайти нам, щоб виявити нашу сліпоту і усвідомити, що впевненість і знання інших таке ж ...ілюзорне, як і наша впевненість у наших знаннях» [2, с. 18].

Рефлексія є джерелом внутрішнього досвіду людини, способом її пізнання та самопізнання та необхідною умовою мислення. Як зауважує О. Дольська, рефлексія спрямована на оптимально продумані дії, що організовані на основі теоретичного знання. «Сьогодні рефлексія – це вміння «працювати» з абстракціями, узагальненими принципами, що представлені в теоретичному знанні», – вважає дослідниця [1, с. 96]. Загалом, рефлексія – це складна робота, що вимагає часу,

зусиль, певних здібностей. Розвиток рефлексії є важливим на етапі контролю та оцінювання. Вона символізує про здатність людини пояснити свої дії, зазначити, що, для чого і чому саме так вона робить, чому свої дії вона вважає правильними, а не хибними тощо. Відмова від рефлексії робить неможливим намітити подальший розвиток подій.

Рефлексія як важливий механізм саморегуляції поведінки тісно пов'язаний із рівнем розвитку таких ознак як осмисленість, організацію та обґрунтованість. Організованість засвідчує наскільки людина здатна до рефлексії, наскільки у неї є умотивованими й осмисленими є думки та вчинки. Формування нових смислів та характеристика доцільності діяльності людини передбачає така ознака рефлексії як осмисленість. Змогу знайти підстави та причинність дій засвідчує обґрунтування. Отож, процеси рефлексії суттєво впливають на оформлення й осмислення мотивів, а також за допомогою обґрунтованості змінюють ціннісні орієнтації людини.

#### ***Список використаних джерел***

1. Дольская О. А. Роль рефлексии в современном образовании. Образ человека будущего: кого и как воспитывать в подрастающих поколениях : коллективная монография / под ред. О. А. Базалука. Київ. МФКО, 2013. Т. 3. С. 96–117.

2. Матурана У., Варела Ф. Древо познания : биологические корни человеческого понимания; пер. с англ. Ю. А. Данилова. Москва. Прогресс-Традиция, 2001. 224 с.

3. Філософський словник соціальних термінів / за заг. ред. В. П. Андрушенка. Харків. Корвін, 2002. 672 с.

***Дяченко Анна Максимівна,***

студент 3-го курсу за спеціальністю

«Психологія» Національної академії

внутрішніх справ

*Науковий керівник:* старший викладач

кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук **Дідух М. М.**

### **ВПЛИВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НА ОПАНУВАННЯ ТРУДНОЩІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ**

Вивчення життєстійкості є одним з важливих напрямків соціально-психологічних досліджень. Все частіше піднімається питання про якість життя людини, її задоволеність собою, свою