

**Ніна НАУМЧИК,**

кандидатка психологічних наук, доцентка

ORCID ID: 0000-0003-2721-0043

naumchuk.n@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

## **РЕФЛЕКСИВНО-ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО БУТТЯ І ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

*Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми чинників і механізмів підтримки і розвитку внутрішніх ресурсів людини, які забезпечують її здорове й ефективне функціонування у світі та здатність якнайкраще здійснювати необхідну діяльність. Аналізуються сутність і особливості ключових питань досліджуваної проблеми й характер їх розробки у вітчизняній та зарубіжній науці. Зазначається важливість особистісної зрілості людини для її благополуччя у широкому спектрі проявів її буття, акцентується провідна роль у складній життєдіяльності людини, обумовленій її видовою специфікою та сучасними викликами, процесів самоусвідомлення – як у цілісному життєвому контексті, так і в кожний момент існування (в ситуації «тут і зараз»). Показано, що особливої значущості рефлексивно-ідентифікаційні процеси набувають у найбільш складних та відповідальних видах професійно-трудової діяльності, зокрема у роботі практичного психолога. Заявлено про необхідність надання дослідженням відповідних особистісних здатностей та їх розвитку особливої уваги і підтримки.*

**Ключові слова:** *здорове існування, професійна діяльність, особистісна зрілість, самоусвідомлення, саморегуляція.*

**Nina NAUMCHUK,**

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0003-2721-0043

naumchuk.n@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

## REFLECTIVE IDENTIFICATION PROCESSES IN PROVIDING HEALTHY BEING AND EFFECTIVE HUMAN ACTIVITY

*The article is devoted to a theoretical analysis of the problem of factors and mechanisms of supporting and developing the internal resources of a person, which help him stay healthy and effective in the world and give a chance to do his best in everyday life. The essence and features of the main questions of the analyzed problem and the character of their development in the science are analyzed in the article. In the article is noted the importance of the personal maturity of the person for his well-being in a wide range of manifestations of his existence and the accent is made of the main role in the difficult life of the person, that can be determined by its species specificity and modern challenges, the processes of self-awareness-in the whole life context and in every moment of being (in the situation «here and now»).*

*Proof of the importance of reflexive identification processes in ensuring effective human activity is their participation in building constructive schemes of business cooperation, finding the best possible ways of solving tasks and forming an individual style of activity. The reflective specificity of the psychologist's work content is primarily realized in the fact that the reflective self-regulation (conscious, behavior) carried out by him in the process of professional communication with the client and corrects the client's motivations, thoughts, feelings. Identification and reflection in everyday life and organized (professional, social, personal-communicative) activities of a person play an important role and act as significant means of ensuring their successful implementation. The relevant personal qualities and abilities of an individual deserve attention and support, and therefore, in-depth research on the organization of their constructive expression and development. The author says that it is important to pay more attention and support to the researches of personal abilities and their development.*

**Keywords:** *healthy existence, professional activity, personal maturity, self-awareness, self-regulation.*

### **Вступ**

Своєрідність життєдіяльності людини полягає в тому, що її існування у світі є багатовимірним і багатоаспектним: це і функціонування організму, і спілкування та стосунки з оточенням, і різні види діяльності – від елементарного самообслуговування до розв’язання складних професійних (зокрема перетворюючих світ) завдань і творчого самовираження, й, звідси, – складним і напруженим. Ще більшої складності й напруги буття людини набуває у періоди великих історичних перетворень, складних викликів і важких випробувань, свідками та учасниками яких ми сьогодні є. Подібна життєдіяльність зумовлює стреси, які, у разі їх застою та неподолання, негативно позначаються на здоров’ї людей.

Здоров'я визначається як форма життєдіяльності, що переживається не тільки у вигляді відсутності хвороб і неприємних станів, а як поєднання фізіологічних та психологічних чинників, що забезпечують людині необхідну якість життя і достатню його тривалість. Здоров'я як необхідний складник повноцінного буття людини вважається однією з провідних її життєвих цінностей, яку, проте, в повноті пізнають здебільшого лише після його втрати чи суттєвого погіршення, коли раптом з'ясовується, що відсутність здоров'я позбавляє людину радості та спокою, порушує відчуття безпеки і благополуччя, перебудовує на гірше все її життя (Титаренко, 2018).

Тому пізнання та обґрунтування застосування в практиці психологічної допомоги механізмів забезпечення здорового людського буття в об'єктивно заданих складних умовах сьогодення і підтримки й розвитку здатності до ефективної діяльності та подолання утруднень, що виникають на цьому шляху, є важливими завданнями психологічної науки і практики.

## **Методи та матеріали**

Література і життєвий та практичний професійний досвід свідчать, що найбільш здоровий спосіб життєдіяльності й найкращу адаптованість у світі та здатність впоратись зі складними викликами демонструють особистісно зрілі особи (зрозуміло, що в питанні особистісної зрілості важливими є вікові особливості, тож йдеться про дорослих за віком людей), для котрих, за результатами досліджень, передусім характерні високі рівні ціннісно-смыслового розвитку (зокрема і насамперед із соціальним інтересом високого рівня), висока самовідповідність, автентичність (поведінки й життя загалом), що ґрунтується на адекватному самоусвідомленні (Rogers, 1961).

За невисокого рівня ціннісного розвитку, коли навколишнє середовище мислиться гранично конкретно й однозначно (в соціально-стосунковому, просторово-предметному, часовому та діяльнісному вираженні), адаптованість може бути легко порушена: різкі зміни у житті (хвороба, переїзд, розлука зі значущими людьми, зміни соціально-економічного статусу тощо) викликають різні прояви психологічної дезадаптації. Навпаки, особистості високого рівня розвитку, які відрізняються широким колом сфер самореалізації (спілкування, діяльність, пізнання, творчість), мислять своє життя у різноманітній й динамічній різнорівневих «систем координат», виявляють орієнтацію на адаптивність як динамічну, процесуальну властивість (на відміну від адаптованості як статичної властивості) й цим забезпечують собі повноцінне і здорове функціонування (Титаренко, 2018, Савчин, 2019).

Саме про це, спираючись на ідеї О. Лазурського щодо рівнів адаптованості людини, писав Г. Балл, зазначаючи, що за вищого рівня особистісного розвитку суб'єкта середовище, на яке він орієнтується у своїй поведінці, все більшою мірою виходить за межі його безпосереднього оточення (Балл, 2016).

Здатність і готовність свідомо розширювати (рухати) рамки життєвих координат надає особистостям високого рівня розвитку вміння бути «такими, що адаптуються», як наслідок – надзвичайно адаптованими: «адаптивними», що робить їх одночасно і «такими, що розвиваються», отже, максимально розвиненими, зрілими, бо вищий рівень розвитку – плинність, процесуальність, зрілість – процес, а не стан, повноцінне функціонування – безперервна динаміка особистості відповідно до динаміки самого процесу життя (Rogers, 1961).

Тож особистісна зрілість як результат та (що важливо!) постійно діючий процес особистісного зростання одночасно виступає показником психологічного (особистісного) здоров'я дорослої людини, її здорового буття.

Натомість ця плинність, душевна, особистісна рухливість, гнучкість, ціннісний розвиток та віднаходження смислів власного життя (як його провідних орієнтирів і опертя) забезпечуються передусім ефективними саморегуляційними процесами, заснованими на адекватному усвідомленні людиною себе у системі власних життєвих зв'язків.

Значущість процесів самоусвідомлення (звернення уваги на себе й аналіз і визначення своїх процесів, станів та властивостей, смислів, цілей, планів) у контексті якості функціонування особистості підкреслюють С. Братченко і М. Миронова (Братченко, 2023). Розглядаючи особистість як одну з інстанцій самодетермінації та визначаючи її як внутрішню систему саморегуляції людини, що відчуває вплив двох інших детермінуючих сил, які умовно можна позначити як організм, внутрішній світ (тобто людина як жива істота загалом) і середовище, зовнішній світ у широкому сенсі, включаючи передусім інших людей, та узагальнивши провідні висновки класиків гуманістичної психології К. Роджерса, А. Маслоу, Г. Олпорта, автори, не відкидаючи важливості відносин особистості із зовнішнім світом, насамперед – світом інших людей, детально й аргументовано обґрунтовують вихідний, визначальний для особистості характер її конструктивних взаємин саме зі своїм внутрішнім світом, із самою собою, в результаті яких вивільняються сили і здібності, що дозволяють ставати вільнішою та впевненішою в собі й водночас відкритішою до інших та доброзичливішою і відповідальнішою.

## Результати

Аналіз наукових здобутків щодо питання психологічно здорового функціонування особистості, представленого в роботах А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла, Р. Ассаджолі, С. Фрайберга, І. Дубровіної, А. Петровського, М. Ярошевського, М. Гаранян і А. Холмогорової, В. Панка, М. Савчина, Т. Титаренко, Н. Яреми та ін. доводить важливу роль у забезпеченні здорового буття людини її самосвідомості й заснованої на ній саморегуляції.

Наприклад, Т. Титаренко, яка пов'язує здорове існування людини з її психологічним благополуччям (як більш операціоналізованим поняттям, що втілює в науці надто складне і неоднозначне уявлення про людське щастя), на

підставі узагальнення матеріалів зарубіжних та вітчизняних досліджень і власних спостережень із застосуванням методики непрямого контекстуального інтерв'ю визначила індикатором (ядром) здорової особистості такі характеристики: 1) цілісність, 2) потребу в самореалізації та 3) здатність до саморегуляції (Титаренко, 2018).

Ефективні саморегуляційні процеси, що забезпечують людині здорове буття у світі, зокрема нормальний розвиток її суб'єктивності як «актуалізацію людського в людині» (Ярема, 2015), позитивну ідентифікацію та взаємодію з собою (Савчин, 2019) передбачають передусім адекватне функціонування у неї внутрішньої системи «зворотного зв'язку», яка орієнтує її в собі та в тому, що відбувається з нею, і яка здійснюється за допомогою самоусвідомлення – рефлексивно-ідентифікаційних процесів.

Значущість рефлексивно-ідентифікаційних процесів у забезпеченні здорового буття людини засвідчив В. Колпачников, на думку якого складовими здорової особистості є усвідомленість і осмисленість людиною самої себе, свого життя у світі – у житті в цілому та «тут і зараз», практичними наслідками чого є:

- 1) повнота «включеності», «присутності» в ситуації, повнота переживання і проживання теперішнього часу;
- 2) здатність (на цій основі) до здійснення найкращих виборів в конкретній ситуації і в житті в цілому;
- 3) відчуття свободи, життя «у відповідності з собою»;
- 4) відчуття власної дієздатності: «Я – можу!»;
- 5) соціальний інтерес або соціальне почуття (баланс у площині «Я і Інший» тобто здатність до співробітництва, вміння грати на  $\Sigma \neq 0$ );
- 6) стан стійкості, стабільності, визначеності в житті і оптимістичний, життєрадісний настрій.

Отже, доцільно констатувати, що за даними відомих вітчизняних і зарубіжних вчених, рефлексивно-ідентифікаційні процеси є одним із провідних механізмів забезпечення здорового буття людини.

Не менш важливу роль рефлексивно-ідентифікаційні процеси відіграють в організації та опосередкуванні діяльності людини, зокрема у самовизначенні щодо сфери діяльності, яку індивід обирає для себе за професію, плануванні та супроводі виконавчих дій, аналізі помилок та обґрунтуванні їх виправлень тощо.

Доказом значущості рефлексивно-ідентифікаційних процесів у забезпеченні ефективної діяльності людини постає їх участь у вибудовуванні конструктивних схем ділового співробітництва, віднаходженні кращих із можливих способів розв'язання / виконання завдань та формуванні індивідуального стилю діяльності.

Важливим є також внесок рефлексивно-ідентифікаційних процесів у колективну діяльність (професійно-трудова, особистісно-комунікативна), адже вони забезпечують чільну умову її ефективного здійснення – відповідальність учасників за результат, який, зі свого боку, визначається постановкою кожним із

них дуже конкретного (відтак, продуманого і відрефлексованого) завдання-запитання собі: «Що особисто я повинен / готовий / буду робити для досягнення мети цієї діяльності?» (Євдокимова, 2019).

Але, мабуть, найяскравіше участь рефлексивно-ідентифікаційних процесів у забезпеченні ефективної діяльності представлена у професійній діяльності психолога.

До засадничих професійних якостей практичного психолога належить передусім здатність до «присутності» і «справжності» у діалозі з клієнтом, що поряд із гуманістичною налаштованістю фахівця на повагу й увагу до людини, яка звернулася по допомогу, та на чесну позицію у спілкуванні з нею, означають підзвітність йому процесу цього спілкування, «буття з клієнтом», яке спирається на повноту включеності фахівця у ситуацію «тут і зараз» і підтримується рефлексивними процесами. Зокрема, «справжність» психолога у професійній взаємодії з клієнтом, яка покликана сприяти психологічному зростанню клієнта, є необхідною умовою для побудови в цій взаємодії рівноправного й рівновідповідального діалогу, в якому повага до інтересів і почуттів іншого (клієнта), гармонійно поєднується фахівцем із вираженням власних поглядів і позицій, реалізацією відповідних професійних цілей та планів (Rogers, 1961). Таке вміння передбачає постійний рефлексивний аналіз психологом своєї взаємодії з клієнтом та її саморегуляцію на цій основі.

Відомо, що провідний зміст роботи психолога та її допоміжно-розвивальна сутність полягають у вивільненні в процесі спілкування з людиною (клієнтом) резервів її продуктивної зміни й особистісного зростання, сил і здатностей справлятися з труднощами та вирішувати проблеми. Професіонал сприяє цьому за допомогою свідомих дій: формуванням професійно-обґрунтованого ставлення до людини та задіяної у спілкуванні з нею інформації, його грамотним вираженням («оформленням» і «донесенням» до клієнта, комунікативного партнера), застосуванням з цією метою спеціальних психологічних прийомів (технік). Використання зазначених прийомів вимагає від фахівця максимальної точності розуміння того, що відбувається в актуальному процесі, та найвищої відповідальності, неможливої без постійної рефлексії на свою взаємодію з клієнтом – як на її змістовні аспекти, так і на її обґрунтованість, глибину, адекватність і ефективність (Кісарчук, 2017, Опанасенко, 2019).

Рефлексивна специфіка змісту роботи психолога насамперед реалізується в тому, що здійснювана ним в процесі професійного спілкування з клієнтом рефлексивна саморегуляція (свідома, цілеспрямована регуляція своїх станів і поведінки) виступає в «полі спілкування» психолога і клієнта засобом регуляції ним і цього «поля» та, як наслідок, регуляції спонукань, думок, почуттів клієнта, оскільки в процесі спілкування психолог і клієнт утворюють «психотерапевтичний альянс» як ситуативну макropsихічну спільність, динамічне психічне ціле (Кісарчук, 2017).

## Висновок

Отже, ідентифікація та рефлексія у повсякденному житті та в організованій (професійній, суспільній, особистісно-комунікативній) діяльності людини відіграють важливу (часто провідну) роль і виступають значущими засобами забезпечення їх успішного здійснення. Тому відповідні особистісні якості та здібності особистості заслуговують на увагу і підтримку, а відтак – на поглиблені дослідження щодо організації їх конструктивного вияву й розвитку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Балл, Г.О. (2016). Про значення теоретичних положень психології для суспільної практики. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Збірник наукових праць*.
2. Братченко, С.Л., Миронова, М.Р. (2023). Особистісне зростання та його критерії. Електронний ресурс: <http://psychologis.com.ua/-1-244.htm>
3. Євдокимова, Н.О. (2019). Психологічні технології професійної суб'єктогенези здобувачів вищої освіти. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія*. СумДПУ імені А.С.Макаренка.
4. Кісарчук, З.Г. (2017). Психотерапевтичні стосунки: їх основні аспекти та значення для ефективності психологічної допомоги. *Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія*. ВД «Слово».
5. Опанасенко, Л.А. (2019). *Основи психологічного консультування у схемах і таблицях*. Іліон.
6. Савчин, М.В. (2019). Психічний і психологічний виміри здоров'я особистості. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія*. СумДПУ імені А.С.Макаренка.
7. Титаренко, Т.М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Імекс-ЛТД.
8. Ярема, Н.Ю. (2015). Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 106–115. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp\\_2015\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2015_2_11).
9. Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Constable.

## REFERENCES:

1. Ball, H.O. (2016). Pro znachennya teoretychnykh polozhen psykhologiyi dlya suspilnoyi praktyky. *Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiyakh zhyttya: Zbirnyk naukovykh prats*.
2. Bratchenko, S.L., Myronova, M.R. (2023). Osobystisne zrostannya ta yoho kryteriyi. Elektronnyy resurs: <http://psychologis.com.ua/-1-244.htm>
3. Kisarchuk, Z.G (2017). Psyhoterapevtychni stosunky: osnovni aspekty ta znachennya dlya efektyvnosti psykhologichnoyi dopomogy. *Osoblyvosti stosunkiv*

«psykhoterapevt – kliyent» u suchasnomu sociokulturnomu seredovyshhi: monografiya. VD «Slovo».

4. Opanasenko, L.A. (2019). Osnovy psykholoichnogo konsultuvannya u skhemakh i tablytzyakh. Ilion.
5. Rogers, C. (1961). On becoming a person: A therapists view of psychotherapy. Constable.
6. Savchyn, M.V. (2019). Psykhichnyj i psykholoichnyj vymiry zdorovya osobystosti. *Psykholoichni tekhnologiyi efektyvnogo funkcionuvannya ta rozvytku osobystosti: monografiya*. SumDPU imeni A.S. Makarenka.
7. Tytarenko, T.M. (2018). Psykhologichne zdorovya osobystosti: zasoby samodopomogy v umovakh tryvaloyi travmatyzaciyi: monografiya. Imeks-LTD.
8. Yarema, N.Yu. (2015). Psykhologichne zdorov'ya osobystosti. *Yurydychna psykholoigiya*, 106–115. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp\\_2015\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2015_2_11).
9. Yevdokymova, N.O. (2019). Psykhologichni tekhnologiyi profesijnoyi sub'yektogenezy zdobuvachiv vyshhoyi osvity. *Psykholoichni tekhnologiyi efektyvnogo funkcionuvannya ta rozvytku osobystosti: monografiya*. SumDPU imeni A.S. Makarenka.

**Отримано редакцією / Received: 02.03.24**

**Прорецензовано / Revised: 10.03.24**

**Схвалено до друку / Accepted: 14.03.24**